

Einführung in die Psychiatrische Kurzzeit-Psychotherapie für Alkoholabhängigkeit

Von der Strategie des Symptoms zur
Strategie der Therapie
bei Alkoholabhängigkeit

Prof. Dr.phil. Dr.med. Serge Sulz*

Co-Autoren**:

Dr. Richard Hagleitner, Dipl.-Psych. Loredana Spaan

Dipl.-Soz.-Päd. Susanne Häring, Dipl.-Psych. Julia Antoni

*Kathol. Universität Eichstätt-Ingolstadt

**CIPM-Suchtambulanz

Herunterladen unter

www.cip-medien.com

Kostenlose Downloads

- 16. Suchtmedizinische Fort- und Weiterbildungsveranstaltung
 - Klinische Suchtmedizin
- **Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Julius-Maximilians-Universität Würzburg**
- **Thema**
- **Suchtmedizinische Versorgung in Würzburg**
- **mit Schwerpunkt Alkohol**

- **Samstag, den 19. Mai 2012, 9.00 bis 13.00 Uhr**
- **Hörsaal Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Fuchsleinstraße 15, 97080 Würzburg**

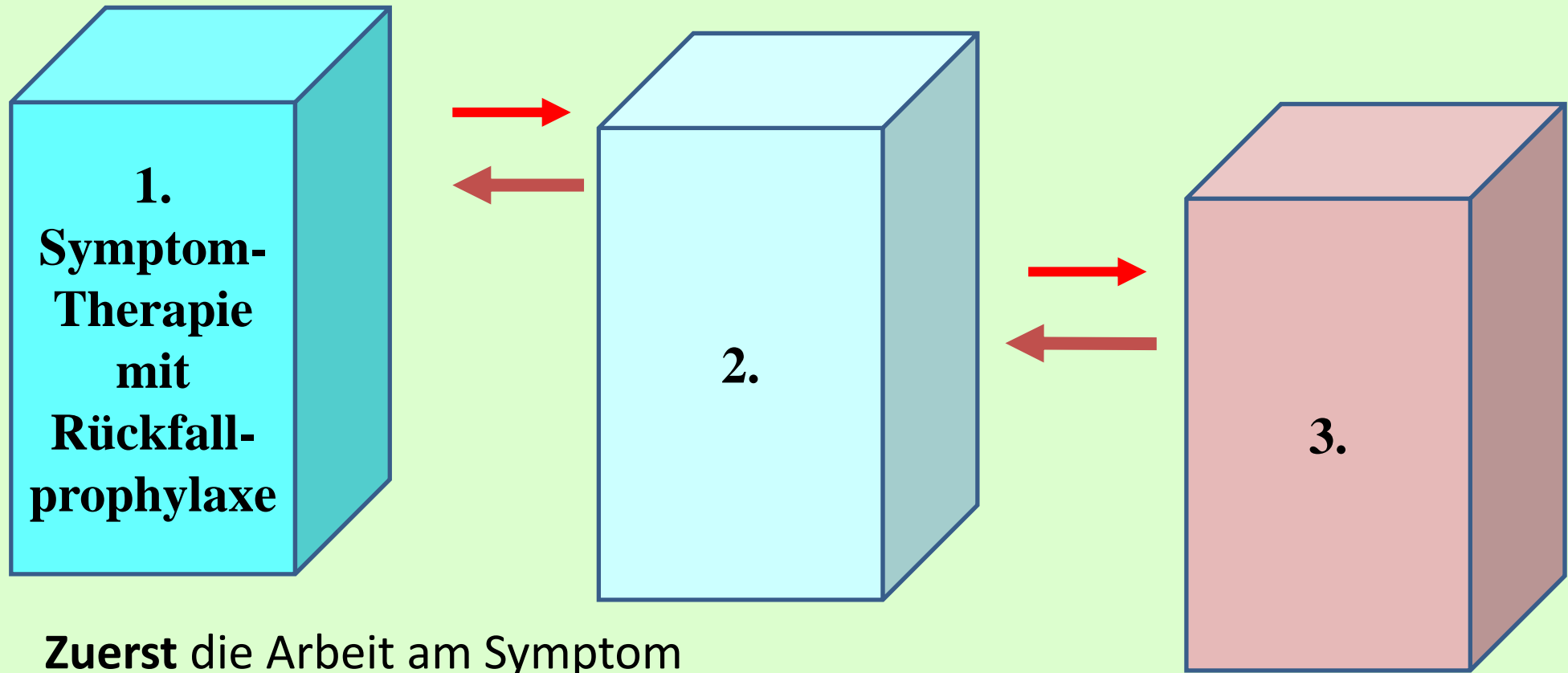
10.00 - 10.45

- Referent:
- Serge Sulz (Prof. Dr. Dr.)
- Professor für Verhaltensmedizin an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt
- Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
- Ärztlicher Leiter der Suchtambulanz des Centrums für Psychosomatische Medizin in München

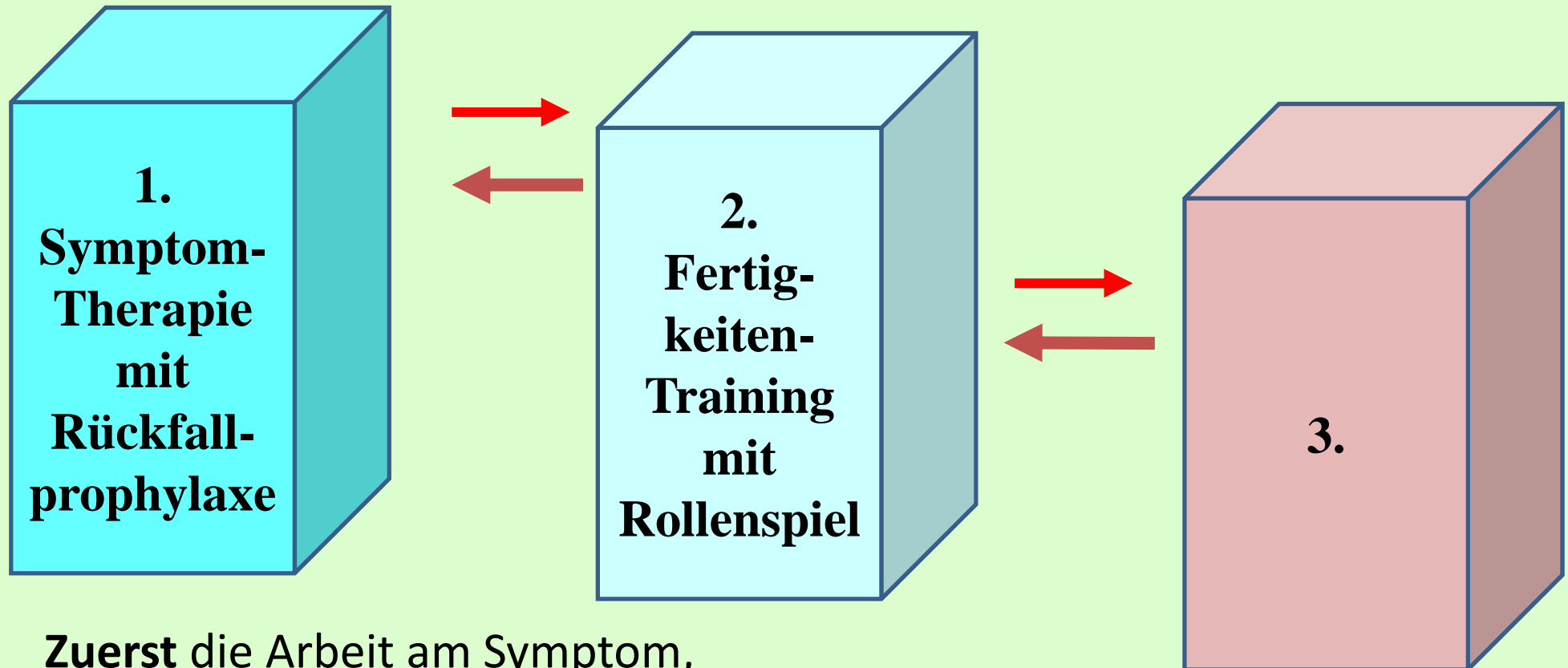
Psychiatrische Kurzzeit-Psychotherapie

- Therapeut ist der **Psychiater**, der Psycholog. Psychotherapeut und der Suchttherapeut
- Therapie findet im **20-Minutensetting** statt
- (auf Station oder in der Sprechstunde)
- bzw. im **Gruppensetting** (je Person 10 Minuten)
- Inhalt und Prozess der Therapie folgen den Vorgaben von **Therapie- oder Sprechstundenkarten**

Strategisches Vorgehen: 3 Säulen der Kurzzeittherapie

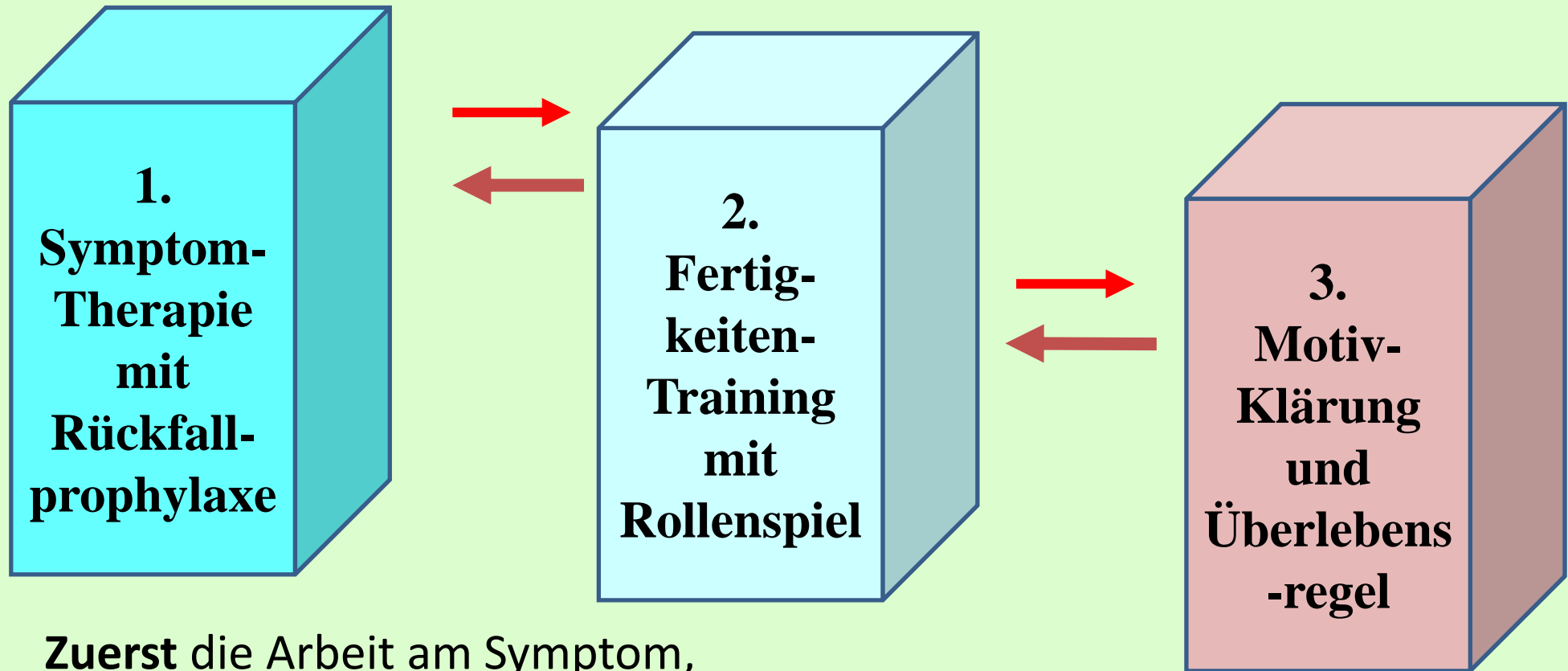


Strategisches Vorgehen: 3 Säulen der Kurzzeittherapie



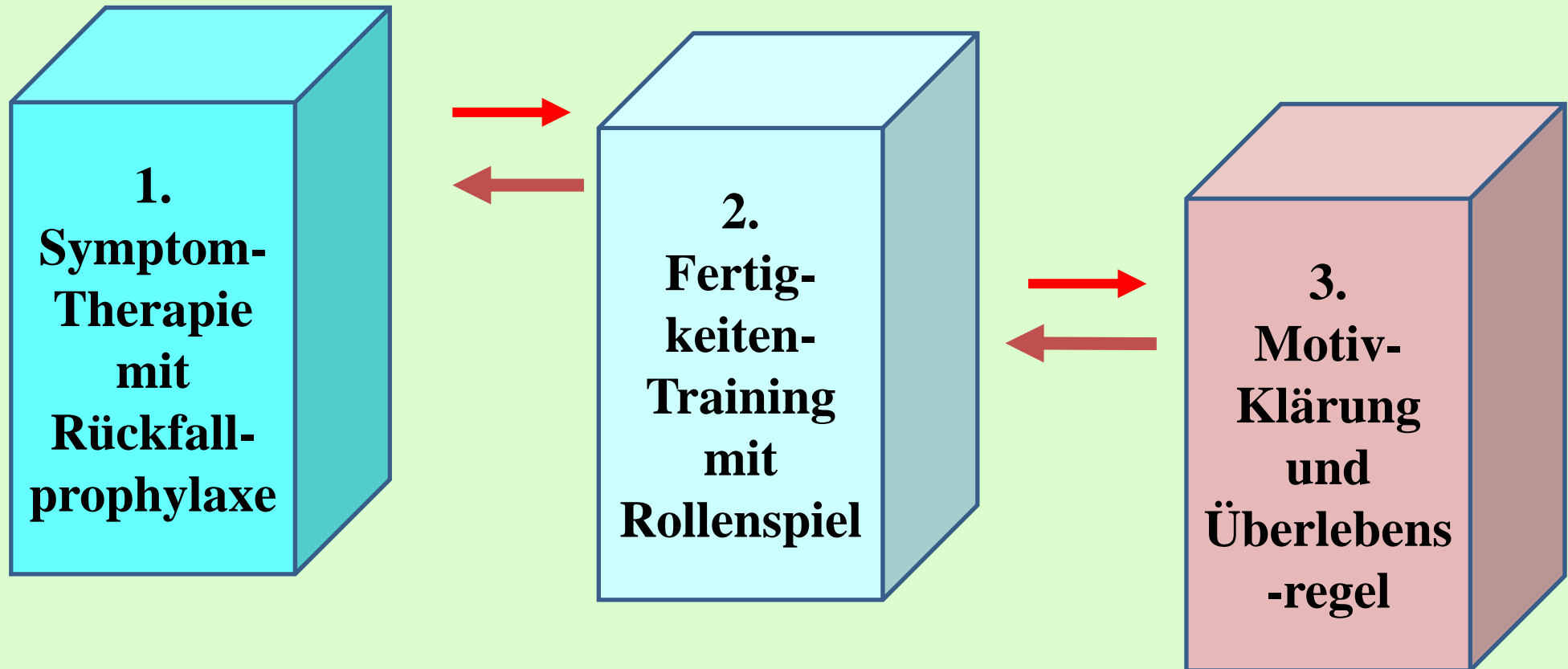
Zuerst die Arbeit am Symptom,
Wenn nötig Aufbau fehlender Fertigkeiten

Strategisches Vorgehen: 3 Säulen der Kurzzeittherapie



Zuerst die Arbeit am Symptom,
Wenn nötig Aufbau fehlender Fertigkeiten
Fehlende Motivation wird in der 3. Säule bearbeitet

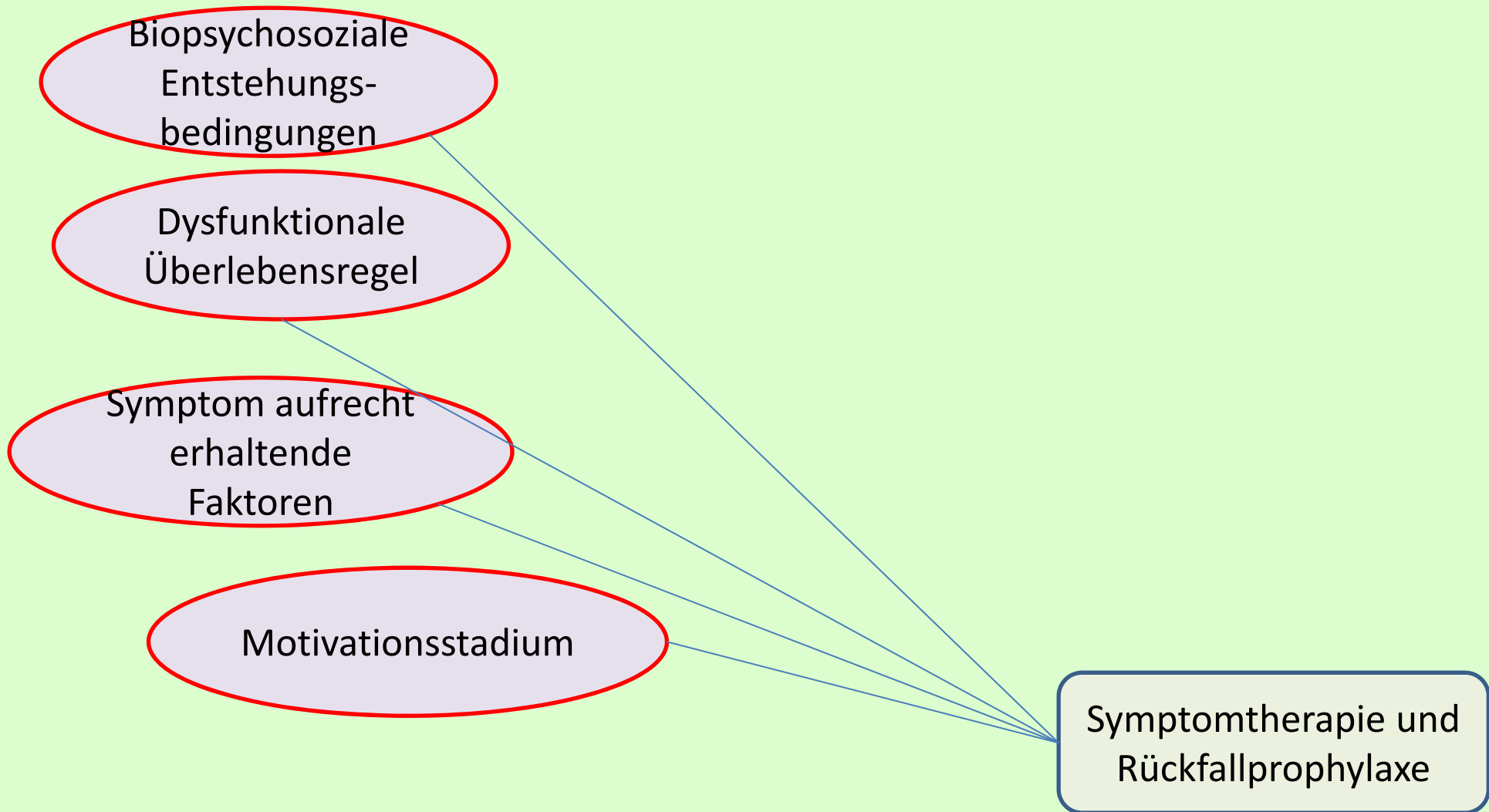
Strategisches Vorgehen: 3 Säulen der Kurzzeittherapie



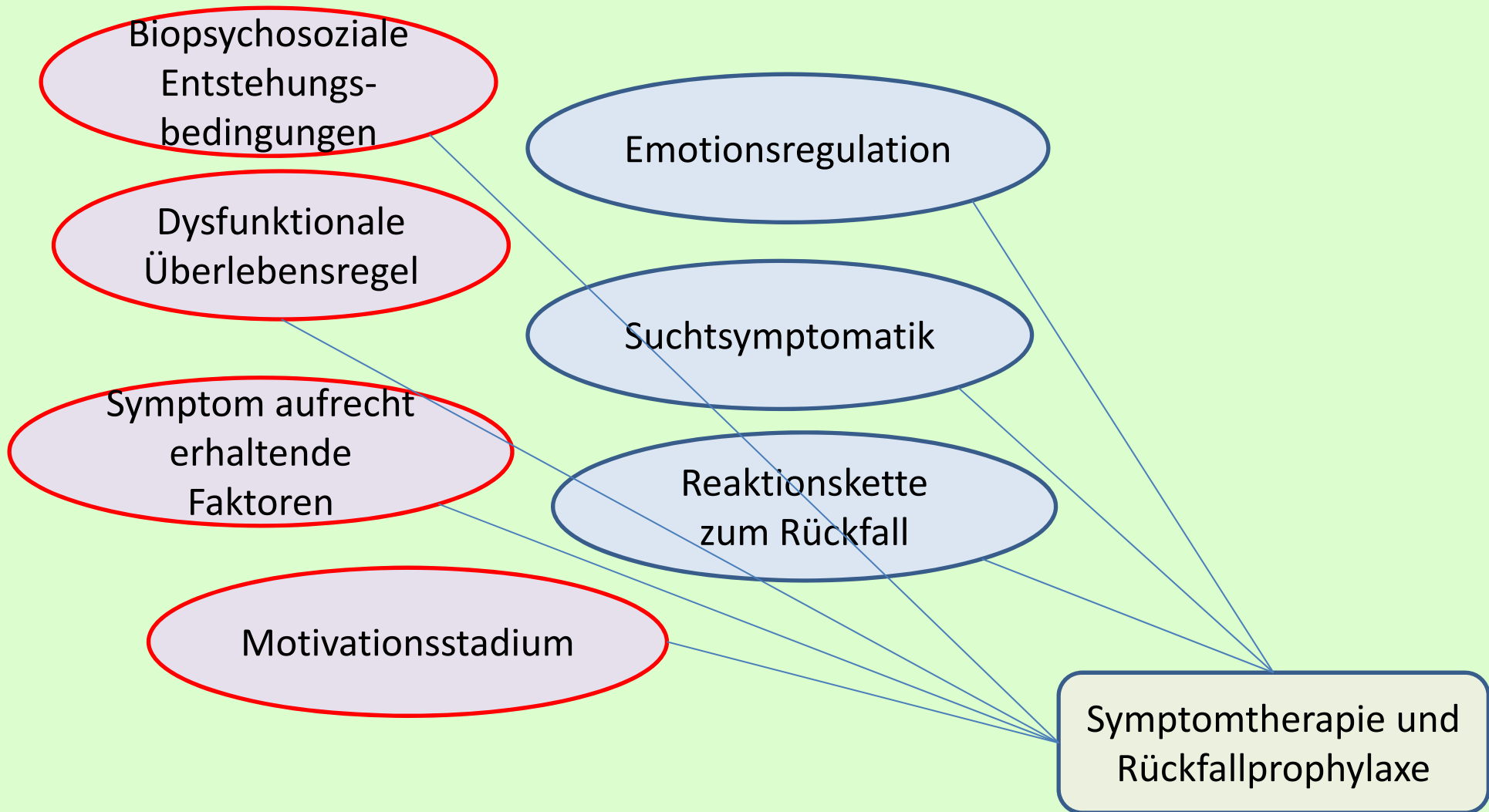
Und dann rasch wieder nach links wechseln

So bleibt die Therapie kurz

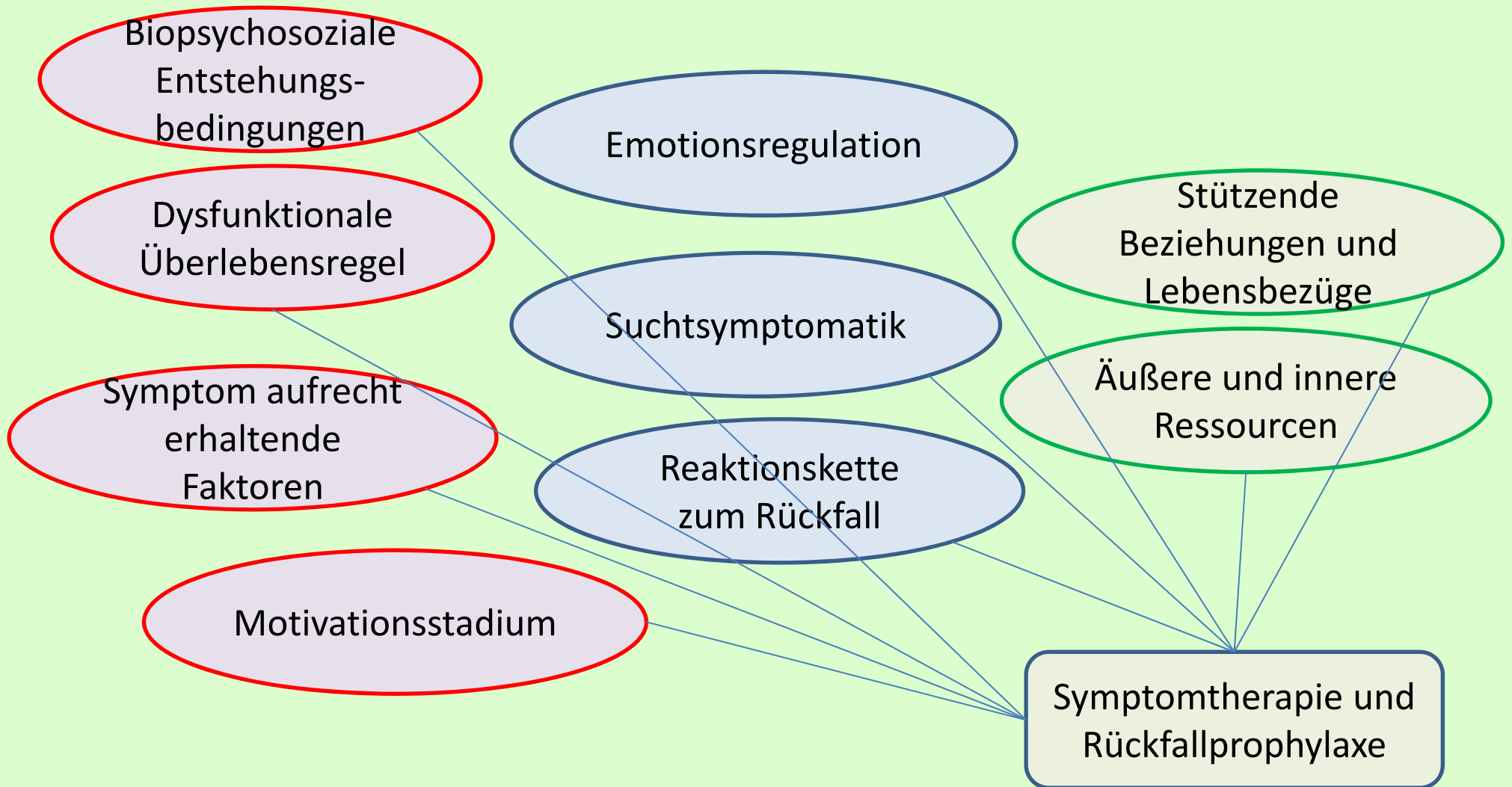
Faktoren der Sucht und Suchttherapie



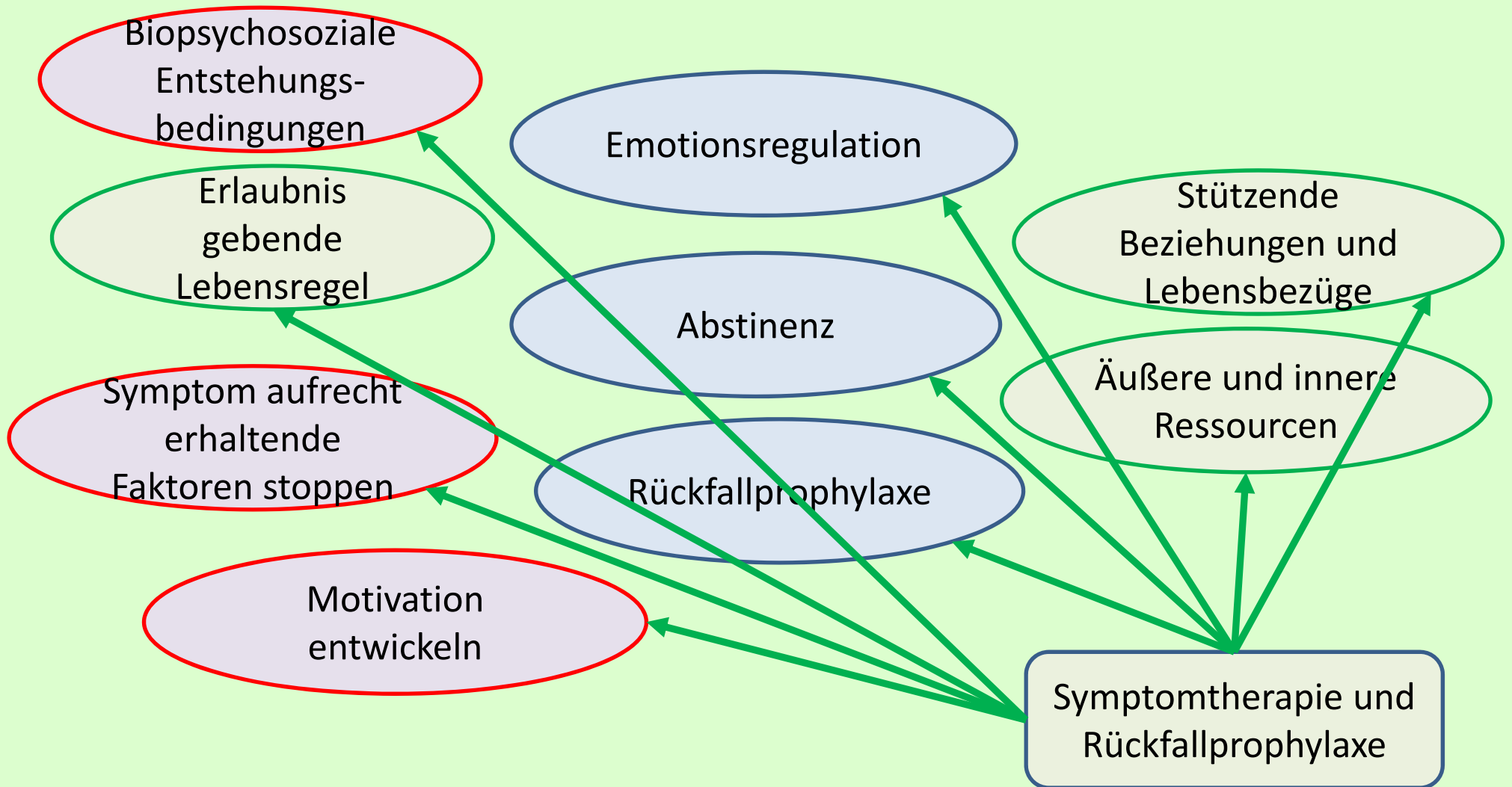
Faktoren der Sucht und Suchttherapie



Faktoren der Sucht und Suchttherapie



Strategien der Suchttherapie



PKP-Therapieschritte

<u>Themenblöcke der Suchttherapie</u>	<u>Säule</u>
1 Symptomanalyse und Selbstdiagnostik	1
2 Motivationsanalyse	3
3 Bedingungsanalyse der Sucht: Entstehung und Aufrechterhaltung	1
4 Hilfs- und Ressourcenanalyse	2
5 Reaktionskette zum Symptom/Rückfall und Überlebensregel	1/3
6 Zurückgewinnen bisheriger Beziehungen und Ordnen der Lebensbezüge	2
7 Symptomtherapie	1
8 Emotionsregulation	2/3
9 Rückfallprophylaxe	1



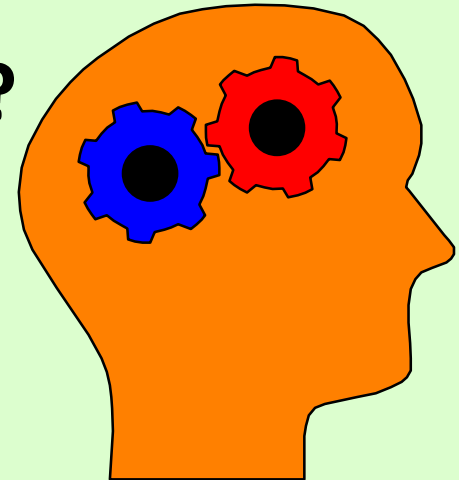
**1.
Symptom-
Therapie
mit
Rückfall-
prophylaxe**

Welche Symptome habe ich?

Je besser ich meine Symptome kenne,
um so besser kann ich mit ihnen
umgehen

Welche dieser Symptome habe ich?

- Ich trank zu viel oder zu oft Alkohol
- Ich konnte mein Verlangen nicht unterdrücken
- Ich trank im Lauf der Zeit immer mehr
- Mein Leben wurde erheblich beeinträchtigt (Beruf, Beziehungen)
- Meine körperliche Gesundheit wurde erheblich beeinträchtigt (Leberwerte usw.)
- Meine psychische Verfassung verschlechterte sich
- Es traten Entzugserscheinungen auf



Welches Syndrom (welche Krankheit) ist das?

- Welches Syndrom bilden meine Symptome?
-
- d. h. das ist die **Abhängigkeit von Alkohol**
- **bzw. Alkoholkrankheit**
- Abhängigkeit heißt:
- ich komme allein nicht davon weg!
- Krankheit heißt:
- Ich muss in eine Behandlung gehen

Klärung des Motivationsstadiums

Von der Absichtslosigkeit zur
entschiedenen Abstinenz



Motivations-Stadium* :

Wo stehe ich gerade mit meiner **Abstinenz-Entscheidung?**

- () 0 - Noch vor dem Anfang: Ich habe keine Absicht, trocken zu bleiben , ich denke mir
- () 1 – Ich habe die Absicht, trocken zu bleiben, genauer heißt das:
 -
- () 2 – Ich habe konkrete Vorbereitungen getroffen, die mir helfen trocken zu bleiben,
 - z. B.
- () 3 – Ich unternehme schon dauernd genau das, was mir hilft, trocken zu bleiben,
 - z. B.
- () 4 – Ich bin schon stabil trocken und mache das, was notwendig ist, um sicher trocken zu bleiben,
 - nämlich

Motivations-Aufbau* :

Was macht es mir schwer, mich zu motivieren?

- () 1 – fehlendes **Problembewusstsein**: z. B. Ich trinke gar nicht so viel, könnte jederzeit aufhören
-
- () 2 – fehlende **Betroffenheit** und Besorgnis: z. B. Das macht mir doch nichts aus
-
- () 3 – fehlende **Veränderungsbereitschaft**: z. B. Ich will eigentlich nicht aufhören, andere wollen das
-
- () 4 – fehlende **Zuversicht** und Selbstvertrauen: z. B. Ich schaffe das nie, habe zu oft versagt
-

* Miller und Rollnick (1991)

Motivation dafür und dagegen :

Was sind die **Vor- und Nachteile** von Trinken und Abstinenz?

- Trinken

- Vorteile:

1.
2.
3.

- Nachteile:

1.
2.
3.

- Trocken bleiben

- Vorteile:

1.
2.
3.

- Nachteile:

1.
2.
3.

Motivations-Aufbau* :

Welche Gedanken helfen mir, mich zu motivieren?

- 1 – Problembewusstsein: z. B. Mein Trinken war zu viel und es fällt mir schwer, mir das einzugestehen
-
- 2 – Betroffenheit und Besorgnis: z. B. Ich schäme mich, es ist bedrückend, ich habe Angst
-
- 3 – Veränderungsbereitschaft: z. B. Ich will mit dem Trinken aufhören, unbedingt abstinent bleiben
-
- 4 – Zuversicht und Selbstvertrauen: z. B. Ich schaffe es, auch wenn es schwer ist
-

* Miller und Rollnick (1991)

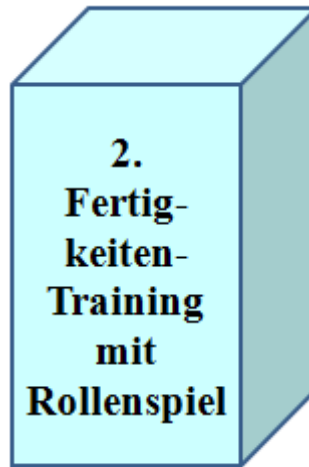
Motivations-Aufbau*:

Welche Rückmeldungen helfen mir, mich zu motivieren?

- Ihre 4 Selbstmotivationen stehen auf dem Papier. Eine Vertrauensperson (wer ist das?) gibt Ihnen Rückmeldung und Bestätigung durch Wiederholen Ihrer Sätze in Du-Form (**Üben** in der Gruppe!)
- 1 – **Du hast** Problembewusstsein:
- Du
- 2 – **Du zeigst** Betroffenheit und Besorgnis:
- Du
- 3 – **Du hast** Veränderungsbereitschaft:
- Du
- 4 – **Du hast** Zuversicht und Selbstvertrauen:
- Du



* Miller und Rollnick (1991)



Wer und was kann mir helfen?

Erkennen der eigenen Hilfsbedürftigkeit
und
Nutzen von Hilfsangeboten anderer
Menschen

Ressourcen wieder verfügbar machen

Fragen, die nur
beantwortbar sind
durch

Metakognition

Mentalisieren

Selbstreflexion

Introspektion

Perspektivenwechsel

d. h. der Patient wird durch die Art der Fragen
gezwungen, in seinem Denken auf ein höheres kognitives
Niveau zu gehen (logisches Denken → Piaget)

Wie gelingt es mir?

- Wie gelingt es mir, abstinent zu bleiben?
-
- Was hilft mir dabei am meisten?
-
- Was könnte zum Scheitern beitragen?
-

Wer kann mir helfen, abstinent zu bleiben?

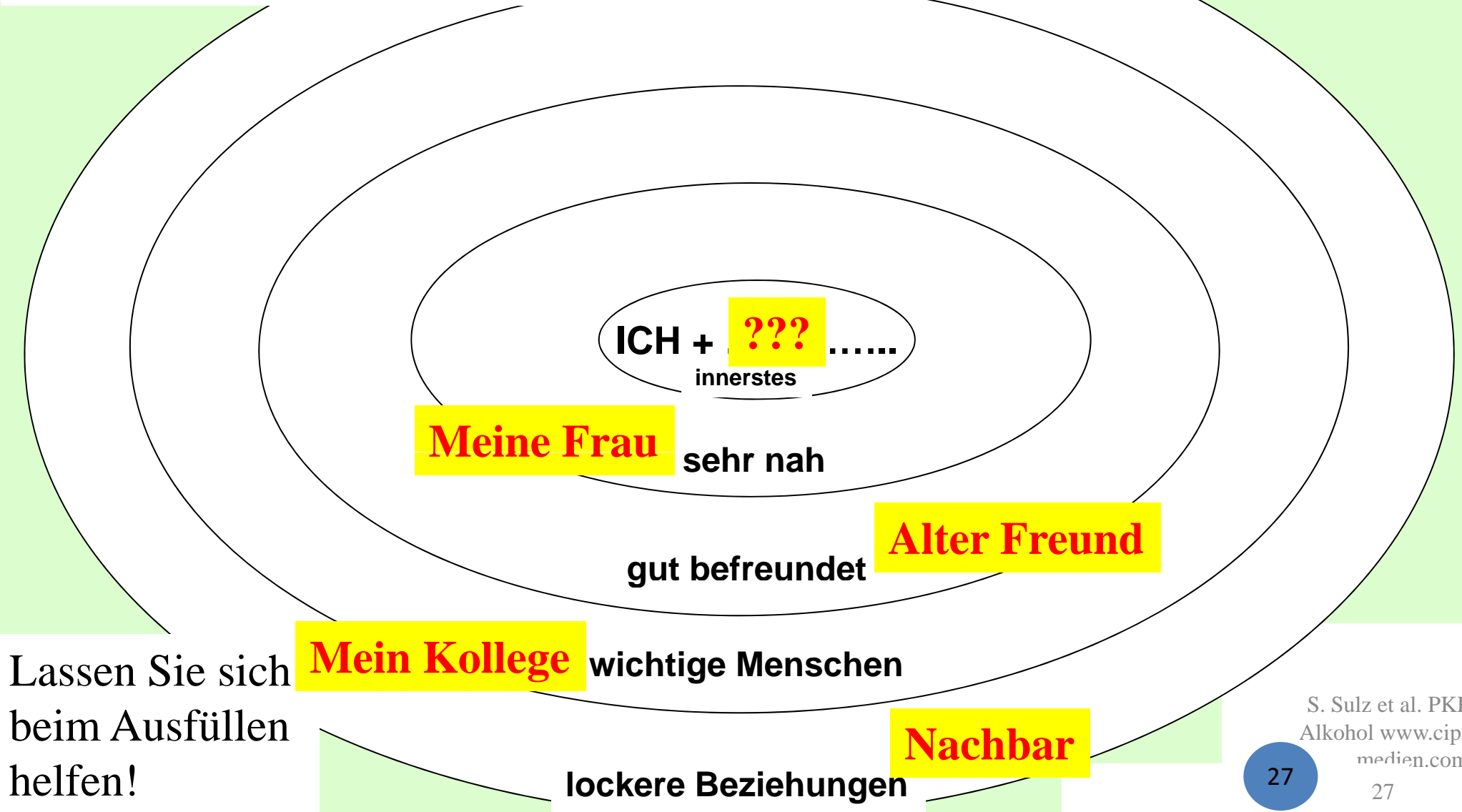
- Die Fachambulanz
- Mein Arzt/Therapeut
- Meine Gruppe
- Einzelne Gruppenmitglieder
- Eine Selbsthilfegruppe
- **Wichtige Bezugspersonen ...**
- **1.**
- **2.**
- **3.**
- **4.**

Wer oder was kann mir helfen, abstinent zu bleiben?

Welche Kraftquellen habe ich?

- Schreiben Sie in nachfolgende Kreise jeweils Ihre
- A) sozialen (konkrete Menschen)
- B) äußeren (Besitz, Hobbys etc.)
- C) inneren Kraftquellen (Fähigkeiten, Eigenschaften)

Zwischenmenschliche Kraftquellen:



Lassen Sie sich beim Ausfüllen helfen!

Äußere Kraftquellen in meiner Lebenswelt

ICH

extrem wichtig

Musikkapelle

sehr wichtig

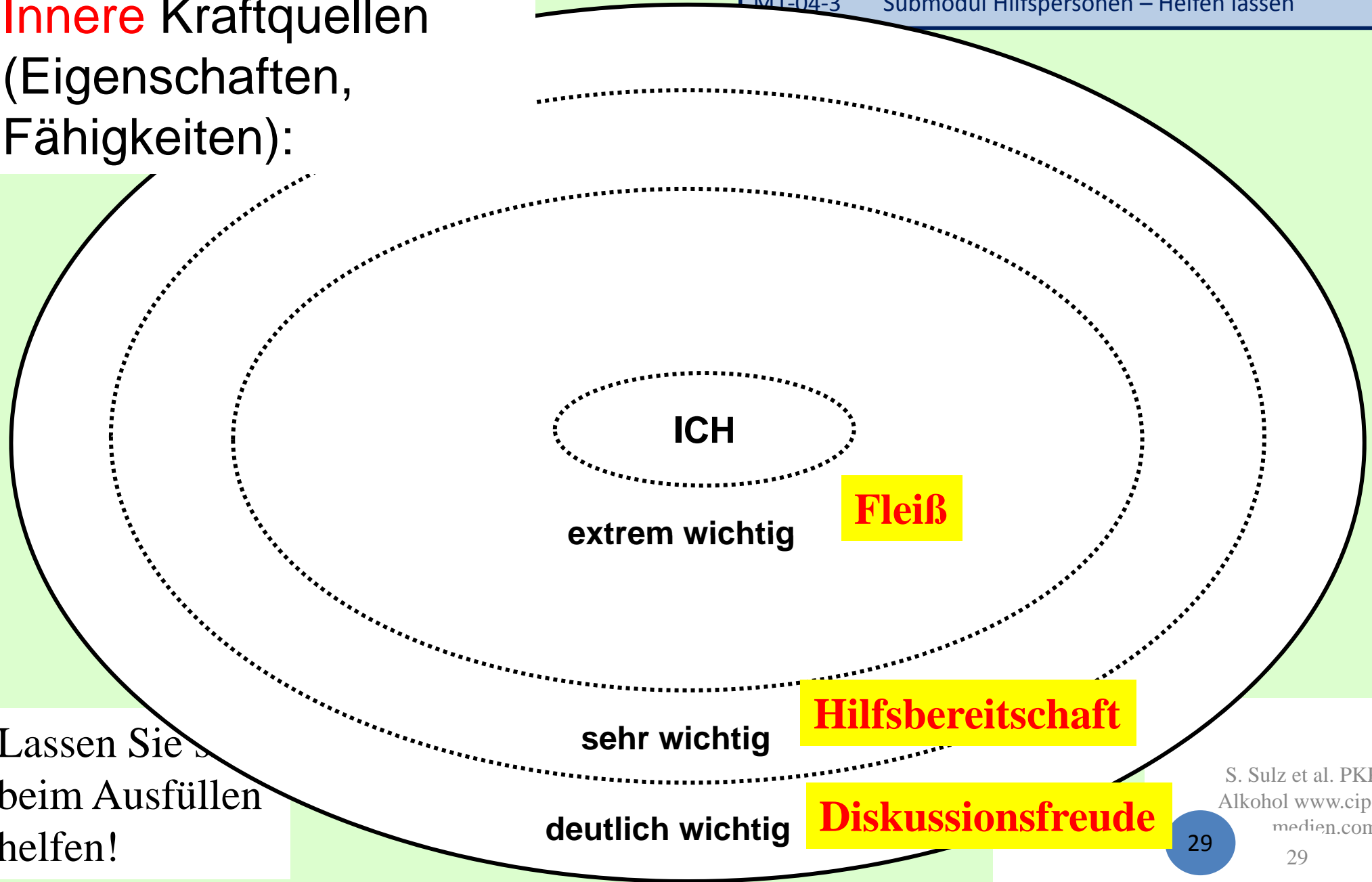
Fußball

deutlich wichtig

Arbeit

Lassen Sie sich
beim Ausfüllen
helfen!

Innere Kraftquellen
(Eigenschaften,
Fähigkeiten):



Lassen Sie sich
beim Ausfüllen
helfen!

Wie können mir Menschen helfen, abstinent zu bleiben?

- Die Anwesenheit/Gesellschaft welches Menschen gibt mir Halt und Kraft?
- Welche gemeinsamen Gesprächsthemen stärken mich?
-
- Welche gemeinsamen Unternehmungen stärken mich?
-
- **Was hilft/gibt mir am meisten?**
-
- **Können Sie das diesem Menschen sagen?**
-

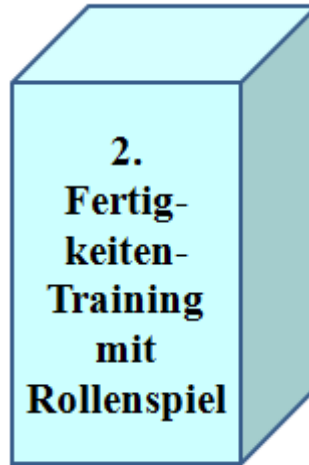
Wer kann mir WIE helfen, abstinent zu bleiben?

- indem er selbst keinen Alkohol trinkt
- indem er mich bestätigt in meiner Abstinenz
- indem er anwesend ist
- indem er mir zuhört
- indem er mir Verständnis zeigt
- indem er mich bei meinen Vorhaben unterstützt
- indem er mich wertschätzt
- indem er mir zeigt, dass er mich mag
- indem er ehrlich und offen zu mir ist

Wie kann ich sagen, welche Hilfe ich brauche?

- Wer ist die Bezugsperson, von der Sie Hilfe brauchen?
.....
- Was genau brauchen Sie von ihr/ihm?
-
- Wie können Sie das aussprechen?
-
- Können Sie das jetzt mal im **Rollenspiel** vormachen?
-
- Wollen Sie das noch einmal probieren
(mit Tipps der Gruppe)?
-
- Jetzt, wo es gelungen ist, wie fühlen Sie sich?
-





Wieder zufrieden in Beziehung leben

Zurückgewinnen von Freunden, Partner(in)

Zurückgewinnen von Stärke und
Selbstwirksamkeit

Zurückgewinnen von Zufriedenheit in der
Beziehungs- und Lebensgestaltung

Wie kann ich Freundschaft (zurück-)gewinnen?

- Wer ist die Person, mit der Sie eine gute Beziehung wünschen?
.....
- Welche Worte freuen diese Person?
•
- Wie können Sie das aussprechen?
•
- Können Sie das jetzt mal im **Rollenspiel** vormachen?
•
- Wollen Sie das noch einmal probieren (mit Tipps der Gruppe)?
•
- Jetzt, wo es gelungen ist, wie fühlen Sie sich?
•

Wie kann ich meine/n Partner/in (zurück-) gewinnen?

- Weshalb ist Ihr Partner/Ihre Partnerin noch bei Ihnen?
.....
- Wie können Sie sagen, dass Sie jetzt einen neuen Anfang für sich machen und dankbar sind, dass sie/er noch da ist - dass das allein schon Kraft gibt?
.....
- Wie können Sie das aussprechen?
.....
-
.....
- Können Sie das jetzt mal im **Rollenspiel** vormachen?
.....
-
.....
- Wollen Sie das noch einmal probieren (mit Tipps der Gruppe)?
.....
-
.....
- Jetzt, wo es gelungen ist, wie fühlen Sie sich?
.....
-
.....

Wie kann ich meine Stärke zurückgewinnen?

- Wie können Sie **zum Spezialisten** für Ihre Behandlung werden?
.....
- Wie können Sie verstehen, wie der Alkohol Ihr Problem wurde?
.....
- Wie können Sie erkennen, wie Abstinenz Ihre Chance ist?
.....
- Können Sie uns das jetzt mal im **Rollenspiel** erklären?
.....
- Wollen Sie das noch einmal probieren (mit Tipps der Gruppe)?
.....
- Jetzt, wo es gelungen ist, wie fühlen Sie sich?
.....
- Sind Sie bereit, alles zu lernen, was dazu nötig ist?

**Selbstwirksamkeits-
erfahrung**

Wie kann ich mein Leben in Ordnung bringen?

- Wie können Sie im **Beruf** zufrieden werden?
- Wie können Sie mit Ihrer **Wohnsituation** zufrieden werden?
.....
- Wie können Sie mit Ihrer **Ehe/Partnerschaft** zufrieden werden?
•
- Wie können Sie mit Ihrer **Familiensituation** zufrieden werden?
•
- Wie können Sie mit **Körper und Gesundheit** zufrieden werden?
•
- Wie können Sie mit Ihrem **Freundeskreis** zufrieden werden?
.....
- Wie können Sie mit Ihrer **Freizeitgestaltung** zufrieden werden?
•

Erste Ziele zu Lebens- und Beziehungsgestaltung?

- () Ich will im **Beruf** zufrieden werden,
- indem ich
- () Ich will mit meiner **Wohnsituation** zufrieden werden,
- indem ich
- () Ich will mit meiner **Ehe/Partnerschaft** zufrieden werden,
- indem ich
- () Ich will mit meiner **Familiensituation** zufrieden werden,
- indem ich
- () Ich will mit meinem **Körper und meiner Gesundheit** zufrieden werden, indem ich
- () Ich will mit meinem **Freundeskreis** zufrieden werden,
- indem ich
- () Ich will mit meiner **Freizeitgestaltung** zufrieden werden,
- indem ich

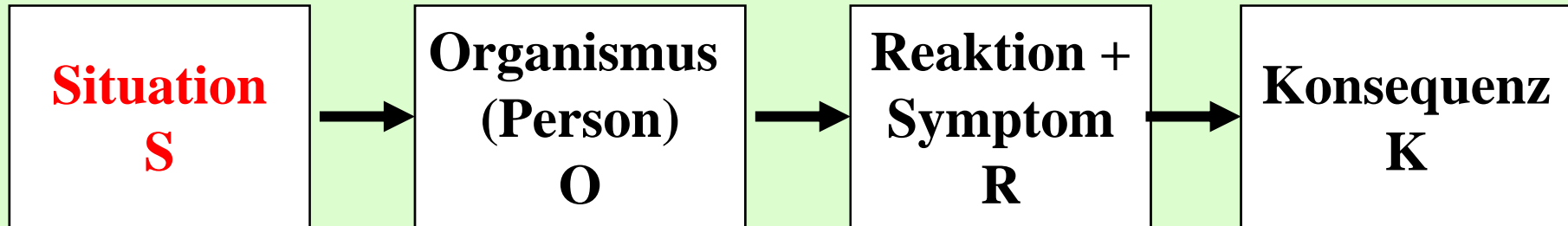
Problem zur
Ressource machen



**1.
Symptom-
Therapie
mit
Rückfall-
prophylaxe**

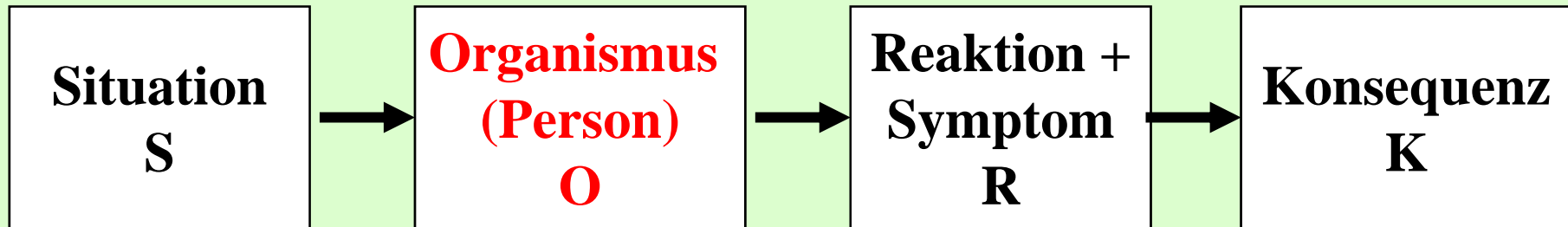
Analyse der Entstehung meiner Alkoholkrankheit

Gedankliche Klarheit über die
Entstehung und Aufrechterhaltung
meiner Alkoholkrankheit erreichen



Das **Verhaltens-Modell** S-O-R-K:

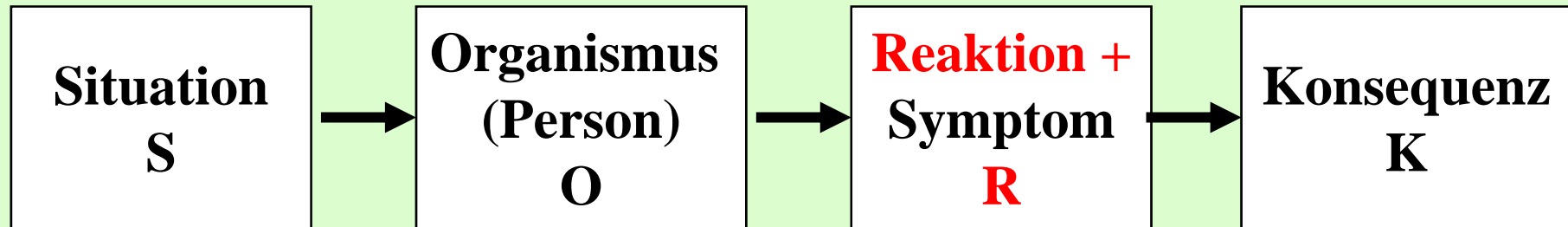
Situation S: Wie es zum Trinken kommt



Das **Verhaltens-Modell** S-O-R-K:

Situation S: Wie es zum Trinken kommt

Organismus O: Welcher Person das passiert

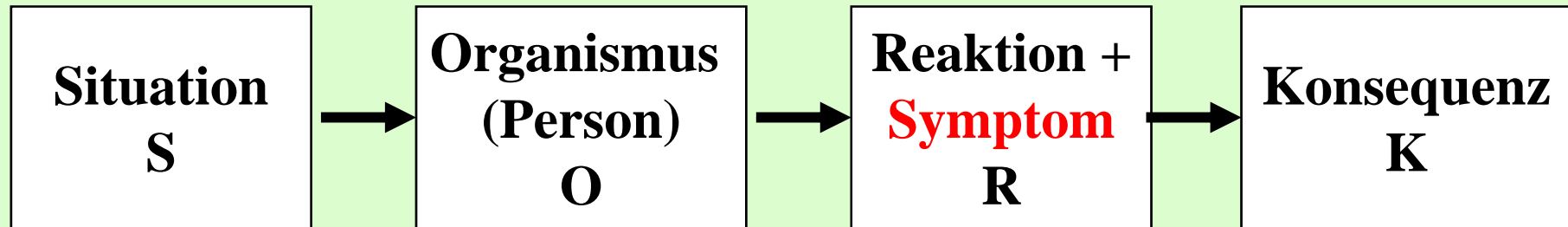


Das **Verhaltens-Modell** S-O-R-K:

Situation S: Wie es zum Trinken kommt

Organismus O: Welcher Person das passiert

Reaktionen R: Die (wirkungslosen) Reaktionen, die dem Symptom vorausgingen



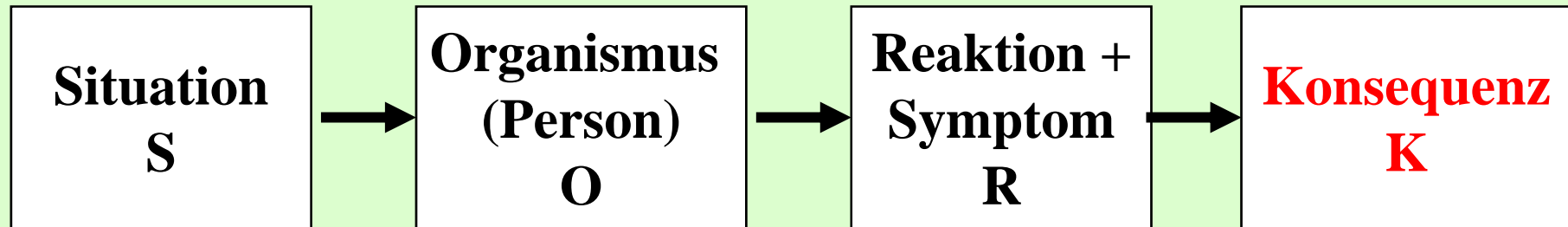
Das **Verhaltens-Modell** S-O-R-K:

Situation S: Wie es zum Trinken kommt

Organismus O: Welcher Person das passiert

Reaktionen R: Die (wirkungslosen) Reaktionen, die dem Symptom vorausgingen

Symptom: Das ganze Verhalten um das Trinken herum



Das **Verhaltens-Modell** S-O-R-K:

Situation S: Wie es zum Trinken kommt

Organismus O: Welcher Person das passiert

Reaktionen R: Die (wirkungslosen) Reaktionen, die dem Symptom vorausgingen

Symptom: Das ganze Verhalten um das Trinken herum

Konsequenz K: wodurch das Trinken aufrecht erhalten wird – warum es nicht aufhört

Das Verhaltens-Modell:

Beispiel Patientin mit Alkoholabhängigkeit

Situation S

Partner läßt sie im Stich

Organismus (Person) O

Überlebensregel: Nur wenn ich mich völlig anpasse, bewahre ich mir die Beziehung, ohne die ich nicht lebensfähig bin.

Reaktion + Symptom R

Zunächst trennt sie sich aus Wut, ist nun allein

Dann kommt es zum Trinken

Konsequenz K

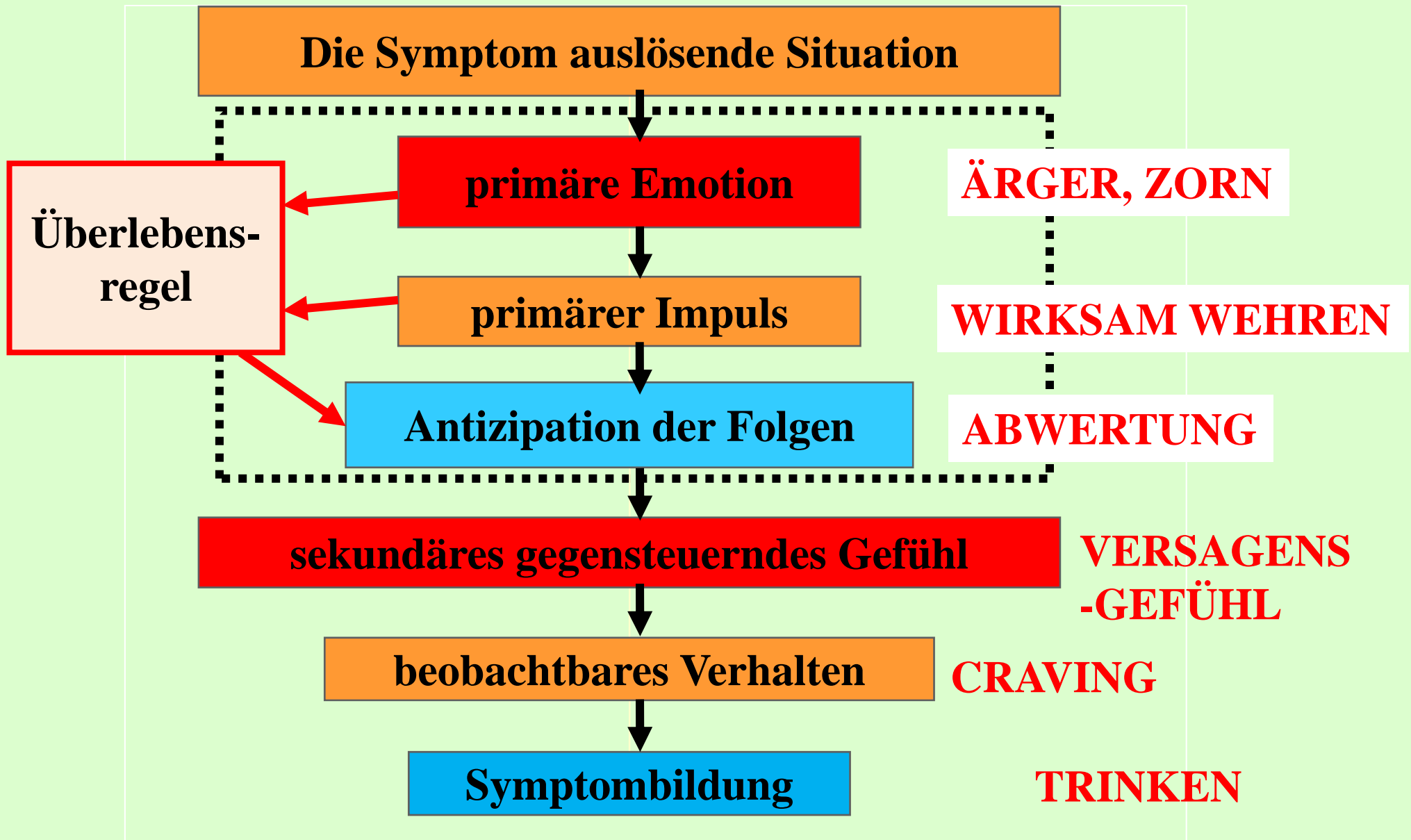
Sie vermeidet kämpferische Auseinandersetzung



**1.
Symptom-
Therapie
mit
Rückfall-
prophylaxe**

Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst

In einer typischen Situation läuft
gesetzmäßig eine Reaktionskette ab, die
100%-ig zum Trinken führt



Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst

Die Symptom auslösende Situation

Überlebens-Regel:

**Nur wenn ich immer nachgebe
Und wenn ich mich niemals wirksam wehre,
Bewahre ich mir Liebe und Wertschätzung
Und verhindere Liebesverlust und Entwertung**

**VERSAGENS
-GEFÜHL**

beobachtbares Verhalten

CRAVING

Symptombildung

TRINKEN

Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst

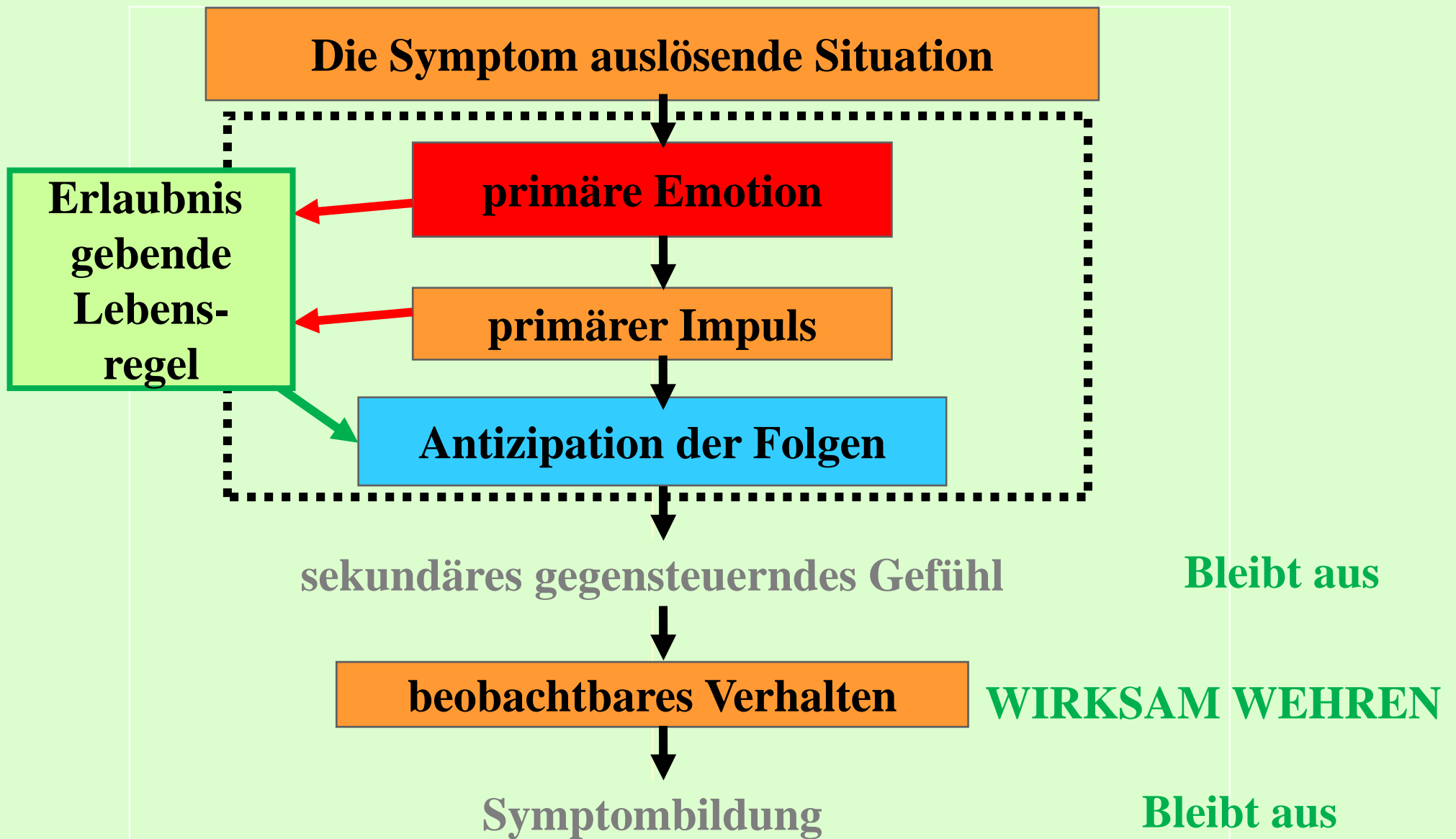
Erlaubnisgebende Lebensregel:

Auch wenn ich seltener nachgebe

Und wenn ich mich öfter wirksam wehre,

Bewahre ich mir Liebe und Wertschätzung

Und fürchte nicht Liebesverlust und Entwertung



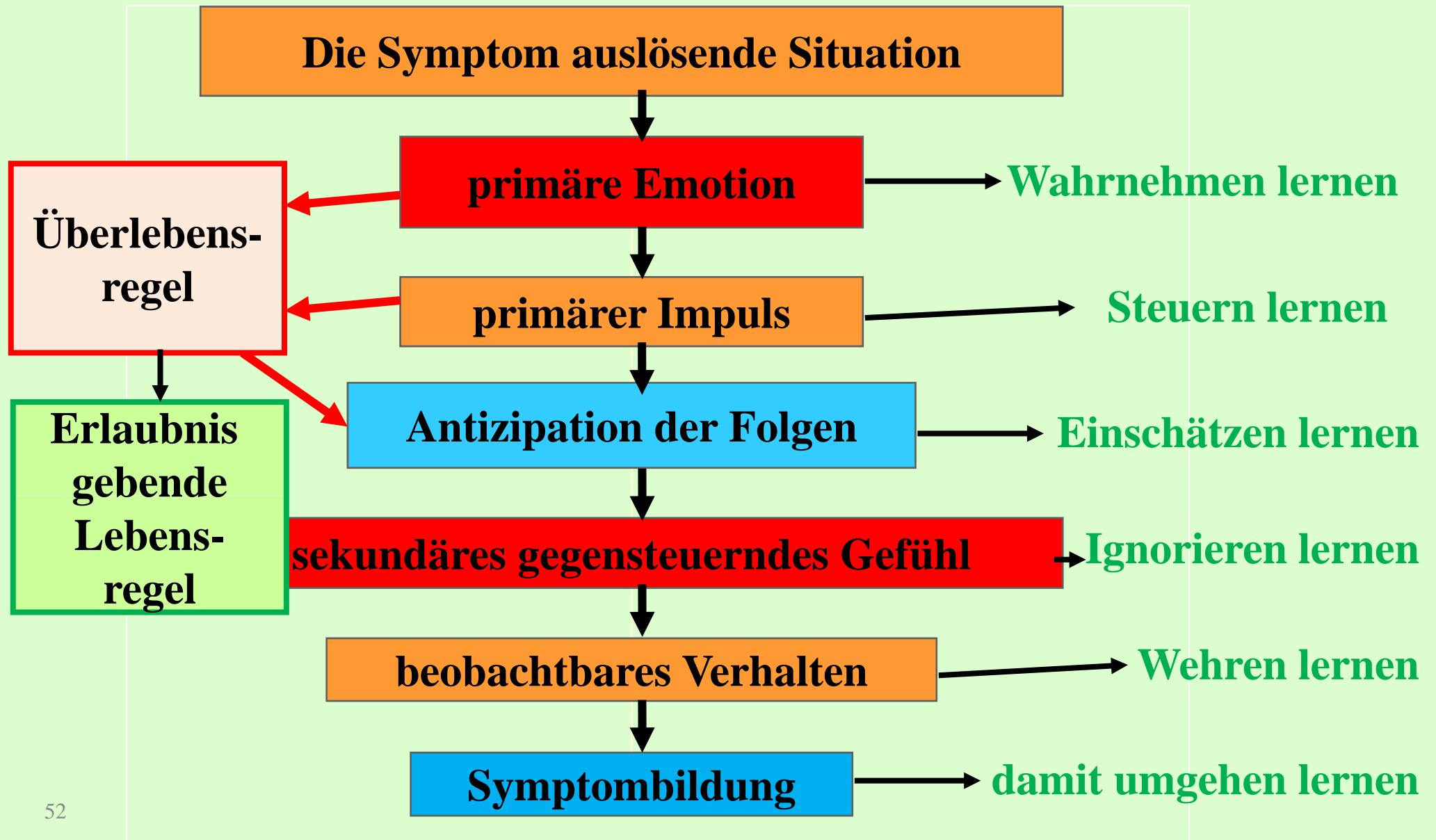
Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



Symptomtherapie

Abstinenzert

Symptomtherapie Schritt für Schritt



Mit meinem Symptom (Craving) umgehen lernen: 5 Schritte

- 1. Achtsamkeit:** Ich achte auf frühe Symptom/Cravingsignale
- 2. Akzeptanz:** Ich akzeptiere mein Symptom (Craving)
- 3. Bereitschaft - Entschiedenheit:** Ich entscheide mich, abstinent zu bleiben
- 4. Exposition:** Ich stelle mich meinem Symptom (Craving), ohne zu tun, wozu es mich bewegen will
- 5. Bekräftigung:** Danach bestärke ich mich für meinen richtigen Umgang mit dem Symptom (Craving)



**1.
Symptom-
Therapie
mit
Rückfall-
prophylaxe**

Was hält die Alkoholkrankheit aufrecht?

Wozu braucht meine Psyche das Trinken?

Was vermeide ich durch das Trinken?

Was müsste ich in schwierigen Situationen stattdessen
tun?

→ Exploration und Reflexion , Bedingungsanalyse ...



**1.
Symptom-
Therapie
mit
Rückfall-
prophylaxe**

Rückfallprophylaxe

Das Umgehen mit dem Rückfall ist und bleibt die Hauptarbeit in der Überwindung der Alkoholkrankheit

Rückfallprophylaxe; **Die 3 Kriterien**

Die Symptomauslösung geschieht

1. nach einer pathogenen* Lebensgestaltung
2. nach einer pathogenen* Beziehungsgestaltung
3. in einer problematischen Lebenssituation

Rückfallprophylaxe berücksichtigt alle drei situativen Aspekte!

Rückfallprophylaxe durch **Lebensgestaltung 1** - **WIE?**

- Meine Lebensgestaltung ist pathogen
- durch zuviel
- und durch zu wenig
- Sie **wird gesund erhaltend**
- **durch weniger**
- **und durch mehr**

Rückfallprophylaxe durch **Beziehungsgestaltung 1** - Wie?

- Meine Beziehungsgestaltung ist pathogen (krank machend)
- durch zu viel
- und durch zu wenig

- Sie **wird gesund erhaltend**
- **durch weniger**
- **und durch mehr**

Wenn eine Abstinenzverletzung stattgefunden hat*

- Was war der Auslöser des Trinkens?
- Welche Gedanken und Gefühle folgen dem Wieder-Getrunken haben?
.....
- Reattribution:
- **1. Es ist kein völliger Rückfall, sondern ein einmaliger Vorfall**
- **2. Aus dem Fehler lernen, statt entmutigt zu sein**
- Also, was hätte ich in dieser Situation von anderen gebraucht, um abstinent zu bleiben?
- Welche Fähigkeit und welches Verhalten hätte ich benötigt?
.....
- Wie kann ich dafür sorgen, dass beides beim nächsten Mal verfügbar ist?
.....

*Marlatt und Gordon (1985)

Notfallkarte*

- 1. Sofort aus der Trinksituation rausgehen!
- 2. Sofort meine Vertrauensperson Tel. anrufen
- 3. Notfalls in die Klinik zur Entgiftung gehen

- Anschließend:
- 4. Kein Grübeln über das „Warum ist mir das wieder passiert?“
- 5. Stattdessen klares Überlegen, wie ich aus dem Fehler lernen kann und es schaffe, dass es beim nächsten Mal nicht passiert

*Marlatt und Gordon (1985)

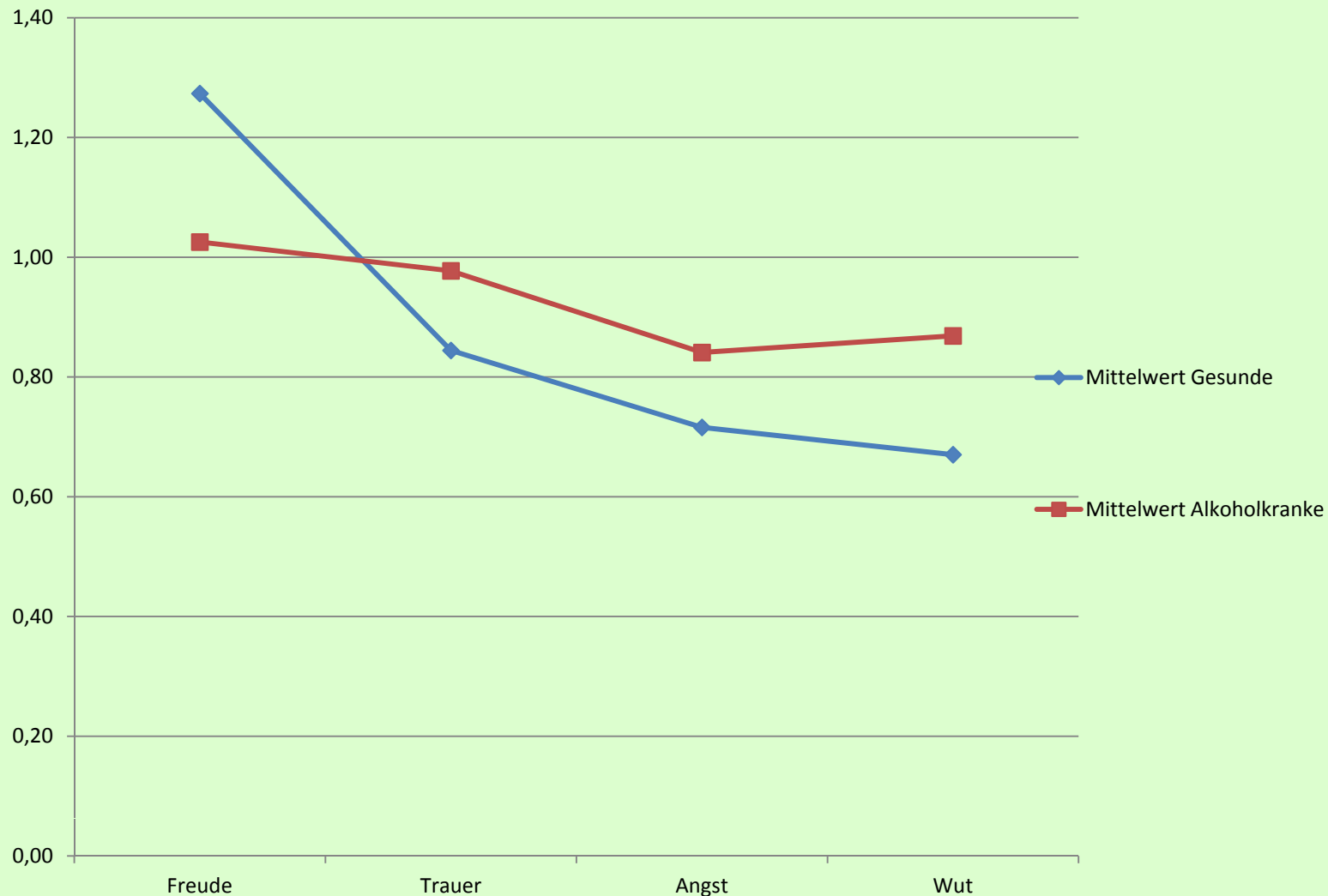


Emotionen nicht mehr vermeiden

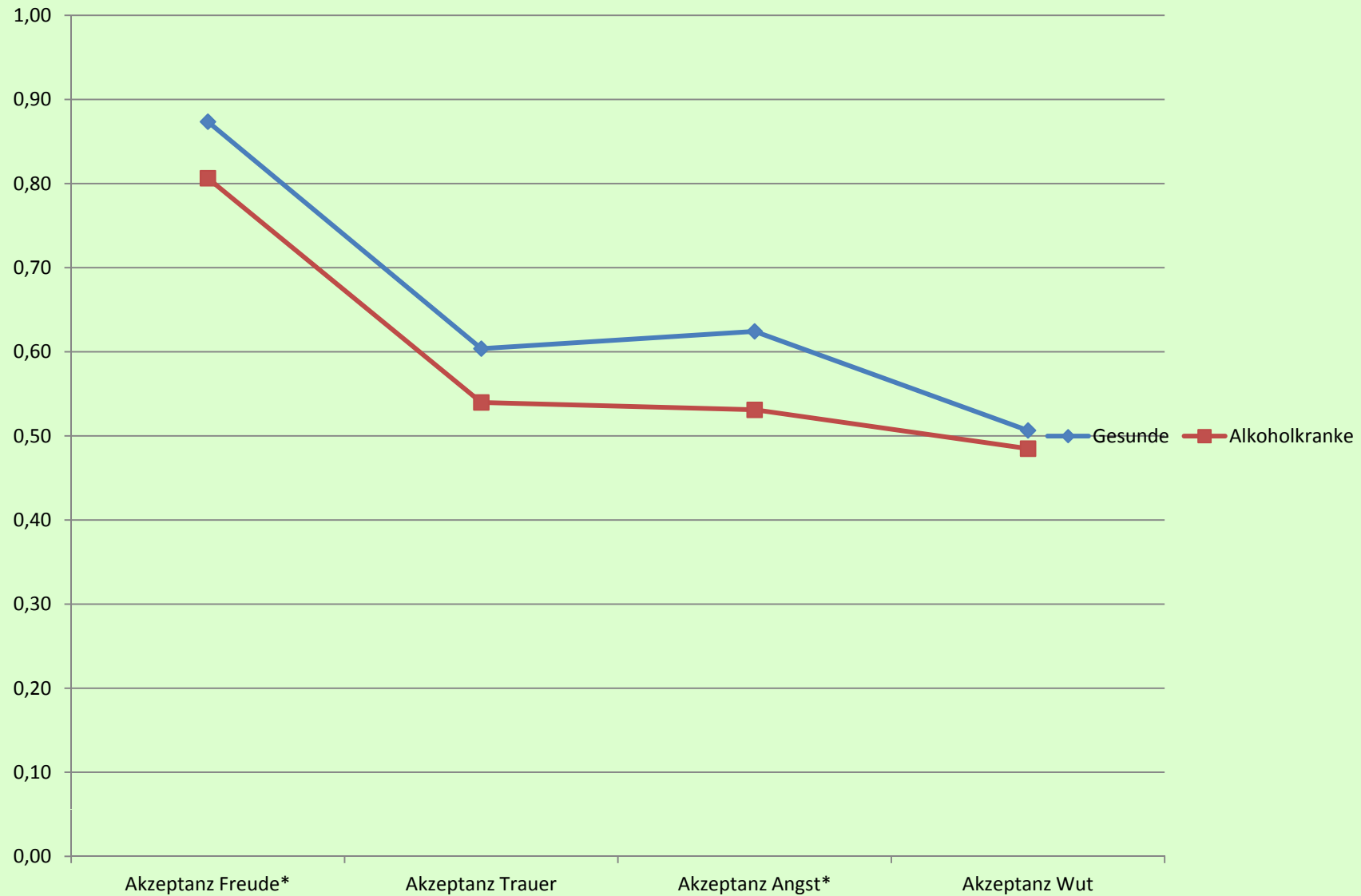
Training der Emotionsregulation

Gefühle bei Alkoholkranken

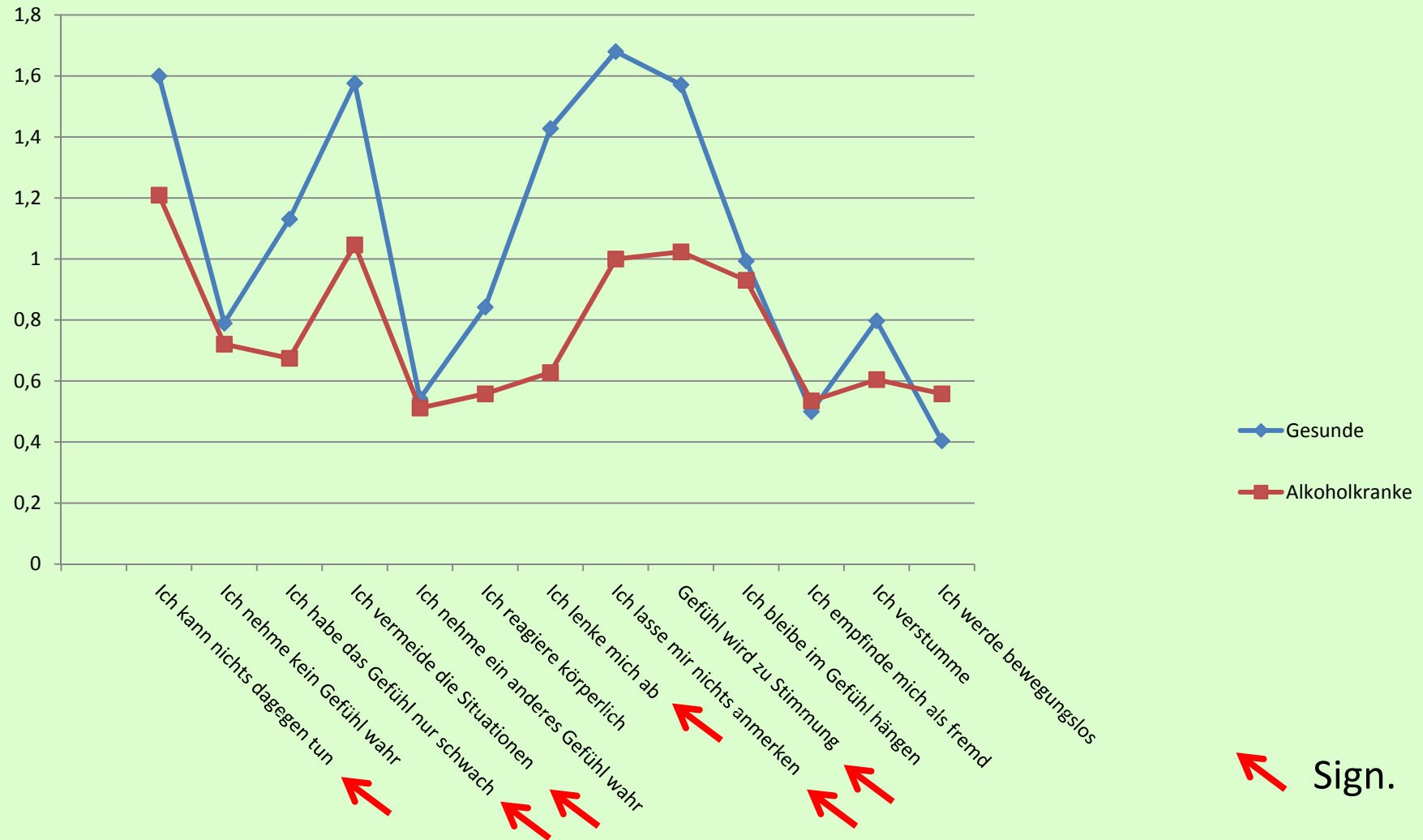
(Alle Mittelwertsunterschiede sind sign.)



Akzeptanz von Gefühlen bei Alkoholkranken



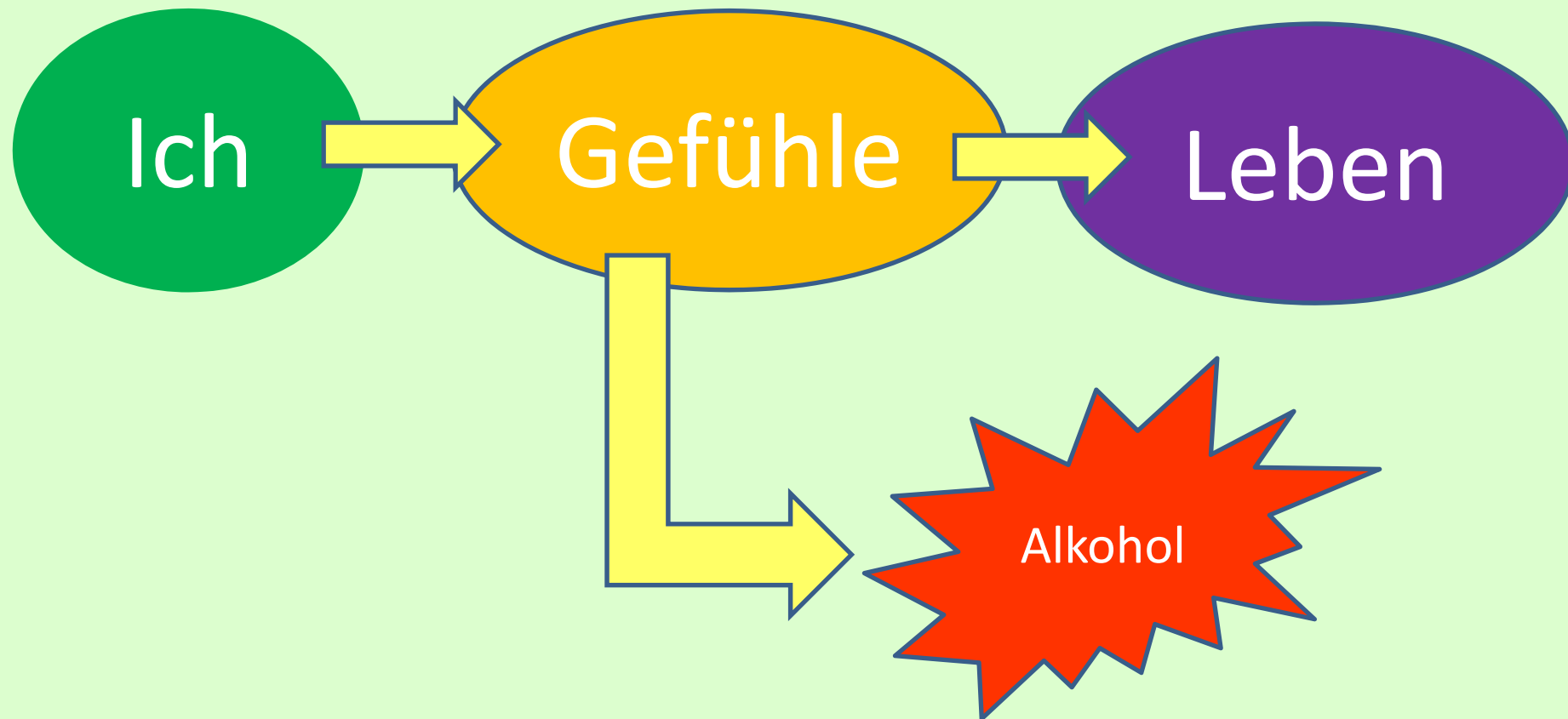
Emotionsregulation bei Alkoholkranken

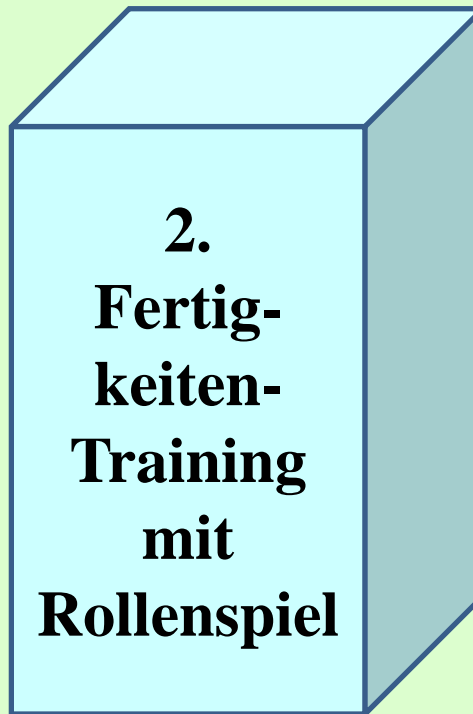


Gefühle wahrnehmen und aussprechen

- Mit der wichtigste Schritt zum Trinken ist die **Flucht vor nicht auszuhaltenden Gefühlen.**
- Deshalb müssen wir lernen, auch sehr schlimme Gefühle auszuhalten
- Das geht besser, wenn ich sie zulasse, spüre und ausspreche
- Es wird nicht gleich besser, aber doch allmählich.
- Dies ist so wichtig, dass **jedes Therapiegespräch genutzt werden muss, um Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken.**
- Ich kann bei jedem Gedanken, den ich ausspreche, das Gefühl dazu erwähnen, das ich gerade spüre.
- Deshalb wird sehr oft die Rückfrage der TherapeutIn kommen:
- **„Was für ein Gefühl haben Sie dabei bzw. jetzt im Moment?“**

Modell der Emotionsregulation bei Suchterkrankungen





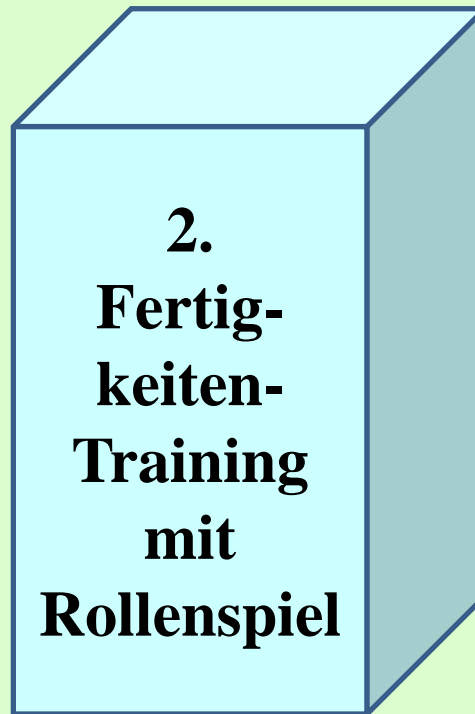
Als Einleitung eine kleine
Psychologie der Gefühle

Gesunde Gefühle ...

- beziehen sich auf ein Ereignis (eine konkrete Situation)
- beziehen sich auf einen Menschen
- beziehen sich auf die Bedeutung des Geschehens
- entstehen aus dem Vergleich von eigenem Anliegen und Wunscherfüllung bzw. Eintreten der Erwartung
- mobilisieren psychische Energie
- führen zu einem Handlungsimpuls
- verfolgen ein Ziel, zielen auf eine Wirkung ab
- dauern kurz
- werden intensiver, wenn obiger Ablauf blockiert ist

Nicht gesunde Gefühle ...

- verlieren diese Bezüge.
- Sie sind dadurch nicht mehr sicher eingebettet in einen zwischenmenschlichen Kontext
- und können dem Menschen (psychisches oder psychosomatisches Leiden) oder den Mitmenschen (antisoziales Verhalten) schaden.



Meine Gefühle kennenlernen

43 Gefühle

Freude	Traurigkeit	Angst	Ärger, Wut
Freude	Traurigkeit	Angst, Furcht	Ärger, Wut, Zorn
Begeisterung	Verzweiflung	Anspannung, Nervosität	Mißmut
Glück	Sehnsucht	Verlegenheit	Ungeduld
Übermut	Einsamkeit	Selbstunsicherheit	Widerwille, Trotz
Leidenschaft	Leere, Langeweile	Unterlegenheit	Abneigung, Haß
Lust	Enttäuschung	Scham	Verachtung
Zufriedenheit	Beleidigtsein	Schuldgefühl	Mißtrauen
Stolz	Mitgefühl	Reue	Neid
Selbstvertrauen		Sorge	Eifersucht
Gelassenheit		Ekel	
Überlegenheit		Schreck	
Dankbarkeit			
Vertrauen			
Liebe			
Rührung			

Meine Trauer-Gefühle

- Traurigkeit
- ~~Verzweiflung~~
- Sehnsucht
- Einsamkeit
- Leere, Langeweile
- Enttäuschung
- ~~Beleidigtsein~~
- Mitgefühl

Bitte Gefühle
kennzeichnen:

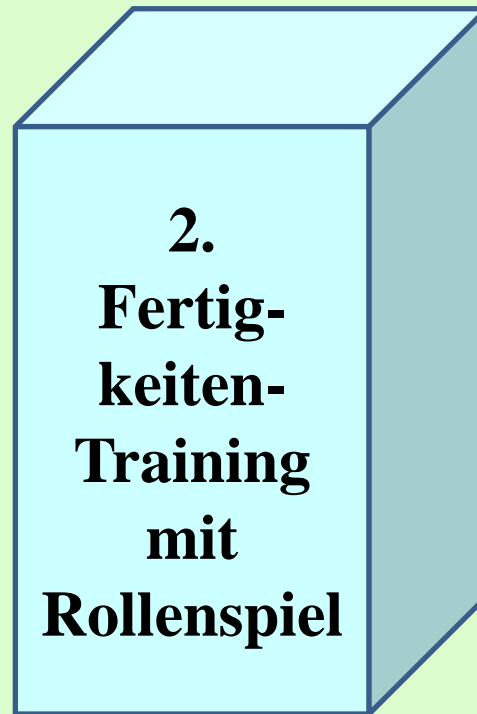
So reagiere ich:

1.

2.

So reagiere ich
am wenigsten:

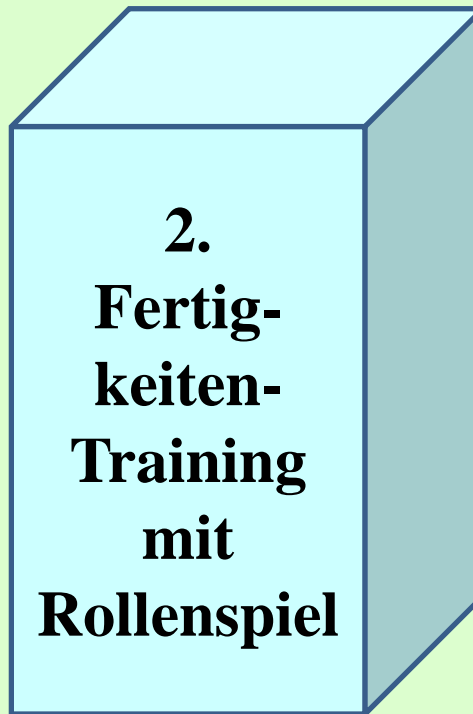
am zweitwenigsten:



**Wie ich bisher mit meinen Gefühlen
umging**

Bisher ging ich so mit meinen Gefühlen um ...

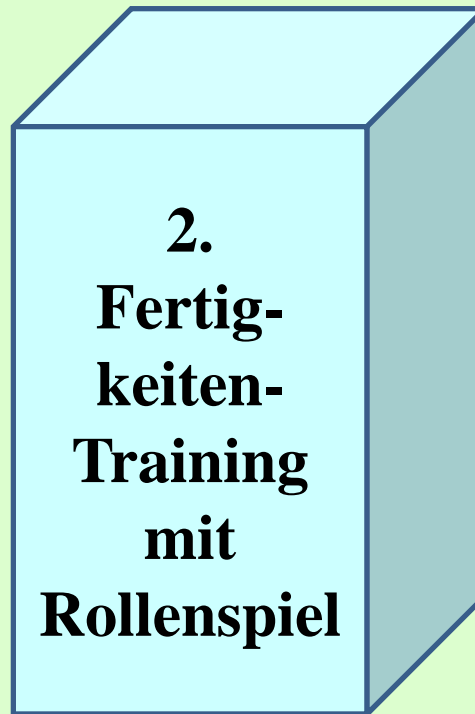
Bisher ging ich so mit meinen Gefühlen um ...	Ja? (Ankreuzen)	bei welchem Gefühl?
1. Ich kann nichts gegen mein Gefühl tun, es ist so intensiv und beherrscht mich		
2. Ich nehme einfach kein Gefühl wahr, obwohl ich weiß, daß ich Grund zu diesem Gefühl habe		
3. Ich habe das Gefühl nur ganz schwach		
4. Vorsorglich passe ich gut auf, daß keine Situation kommt, in der ich dieses Gefühl habe		
5. Ich nehme ein ganz anderes Gefühl wahr als das zur Situation eigentlich passende		
6. Ich reagiere eher körperlich als mit den Gefühlen		
7. Ich lenke mich ab, sage mir, daß es keinen Grund für dieses Gefühl gibt		
8. Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere eher sachlich oder zurückhaltend		
9. Mein Gefühl geht in eine Stimmung oder Verstimmung über, die einige Zeit anhält		
10. Ich bleibe sehr lange in einem starken Gefühl hängen und komme nicht mehr daraus heraus		
11. Ich empfinde mich selbst fremd oder unwirklich		
12. Ich verstumme völlig. Man merkt mir nicht an, daß ich alle Ereignisse trotzdem sehr wach wahrnehme		
13. Ich werde völlig bewegungslos, als ob ich erstarrt wäre		



Wozu Gefühle mich bewegen

Angst: Wozu Gefühle mich bewegen

Mein Gefühl	bewegt mich zu:
Angst, Furcht	Ich fühle Bedrohung, Gefahr, der ich entrinnen will, ich will fliehen, weglaufen. Meine Augen sind groß vor Furcht. Wille und Kraft sind aus meinen (Gesichts-) Muskeln gewichen.
Anspannung, Nervosität	Meine Psyche und meine Muskeln sind angespannt, ich mache unruhige Bewegungen, wirke hektisch, der Blick ist unstet, schrecke auf, reagiere leicht gereizt
Verlegenheit	Es ist fast ein Schämen, Entblößt fühlen, Schwäche oder Intimes nicht verstecken können, vielleicht Erröten oder Lächeln, entwaffnet; keine Schlagfertigkeit parat, die da heraus helfen könnte
Selbstunsicherheit	Versagen, Ablehnung erwartend sich zurückziehen, aus dem Rampenlicht heraus, nichts sagen, vielleicht zaghaft, schüchtern, nachgeben
Unterlegenheit	den anderen überlegen wahrnehmen, seine geringere Kraft oder Fähigkeit spüren, dem anderen den Sieg lassen, vielleicht eine Demutsgebärde oder furchtvolle Distanz
Scham	Im Erdboden versinken wollen, das Entblößte verstecken wollen, Inneres, Privates ist am falschen Ort, zur falschen Zeit öffentlich geworden
Schuldgefühl	Mein Gewissen quält mich wegen meiner Tat. Wie kann ich diese Qual beenden? Ungeschehenmachen, Wiedergutmachen, Sühne, Strafe?
Reue	Ich hadre mit mir selbst, ringe ums Rückgängig machen, obwohl es nicht geht. Was gäbe ich drum, wenns nicht geschehen wäre!
Sorge	Ein banges Ungewißsein, ob etwas schlecht mit dem anderen läuft. Unruhig auf Nachricht wartend oder ruhelos Versuchen, diese einzuholen. Das Grübeln darum geht nicht aus dem Kopf, Stirn gerunzelt?
Ekel	Das Gesicht zeigt den Ekel, dabei sich abzuwenden, abzuwehren, sinnliche Wahrnehmung vermeiden bzw. weit zu entfliehen



Gefühle ausdrücken

Und jetzt geht es zur Entdeckung Ihrer
Gefühle und zu Ihnen als Gefühlsmensch

Mein Gefühl ausdrücken 1 - ohne Worte

- Ihr wichtigstes Gefühl der Gruppe ist
- Bitte stellen Sie sich hin, spüren Sie das Gefühl
- Konzentrieren Sie sich ganz auf sich
- Nun zeigen Sie durch Ihren **Gesichtsausdruck, Mimik, Gesten**, geringfügige Bewegungen Ihr Gefühl
- Nehmen Sie Ihr Gefühl wahr,
- Nehmen Sie Ihren Körper wahr
- Lassen Sie einen Ton entstehen, der dem Gefühl entspricht
- Intensivieren Sie alle Körperreaktionen, so wie wenn das Gefühl stärker ist - noch mehr - und noch mehr
- -----

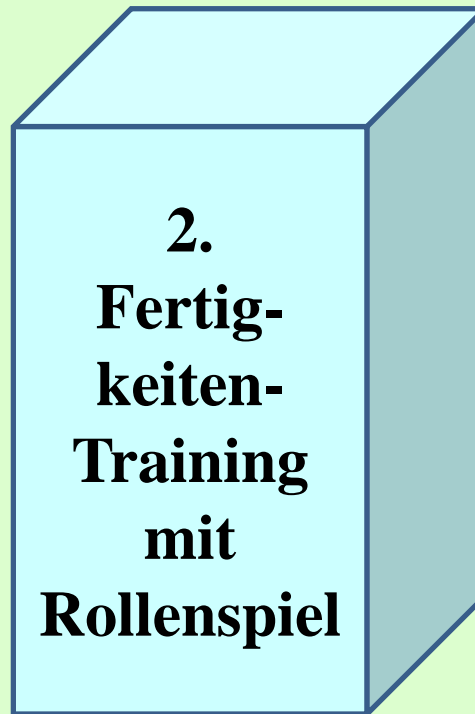
Wenn ein Gefühl mein Handeln völlig bestimmt: Gefühls-Exposition

- Gefühl:
- Beispielsituation:
- Gefühls-Exposition 15 Minuten lang (Wecker stellen):
 - 1. Ich ertappe mich bei meinem Gefühl
 - 2. Es darf sein, dass mein Gefühl da ist
 - 3. Ich mache nicht, was mein Gefühl will
 - 4. Ich beobachte, wie die mein Gefühl zunimmt
 - 5. Es darf sein, dass mein Gefühl zunimmt
 - 6. Mein Gefühl darf da sein, so lange es will
 - 7. Und ich tu einfach nicht, was mein Gefühl will
 - 8. Wenn mein Gefühl abgeklungen ist, habe ich gut geübt

Wenn ein Gefühl nicht/kaum wahrnehmbar ist:

Gefühls-Entdeckung

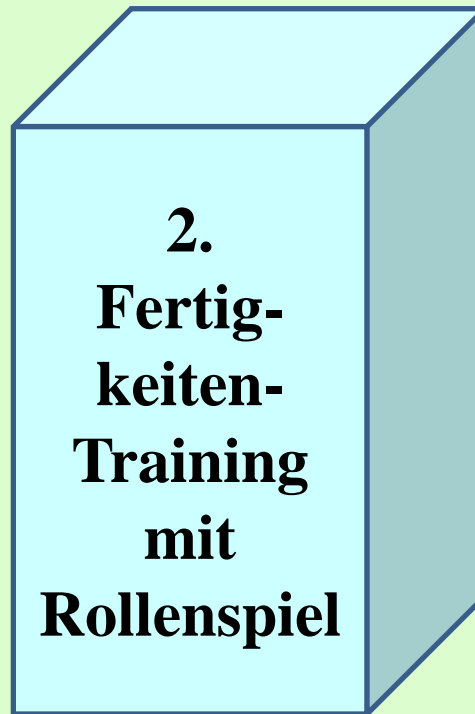
- Gefühl:
- Beispielsituation:
- Welches Gefühl hätten andere Menschen?
- Weshalb hätten andere Menschen das Gefühl?
- Inwiefern gibt es für mich **Grund** für das Gefühl?
- Ich **erlaube** mir jetzt das Gefühl
- Ich **sage**, dass ich das Gefühl habe
- Ich sage, was der **Anlass** für mein Gefühl ist
- Ich lasse mein Gefühl **in meinen Gesichtsausdruck**
- Ich lasse mein Gefühl **in meinen Körperausdruck**
- Ich sage, welches Verhalten ich mir vom anderen **wünsche**
- Ich **wiederhole** meine Bitte, falls der andere nicht reagiert
- Wenn auf mein Gefühl reagiert wurde, habe ich gut geübt



Eine Analyse meines Gefühls und
meines Verhaltens

Verhaltensanalyse des Gefühls und des Umgangs mit diesem

- Gefühl Situation
- ***Ist das Gefühl primär?***
- ***Wenn nein, was wäre das primäre Gefühl?***
- *Ist das primäre Gefühl **situationsadäquat**?*
- *Welcher Handlungsimpuls resultiert daraus?*
- *Ist dieser Impuls situationsadäquat?*
- ***Welche Folgen*** erwarte ich auf diese Handlung?

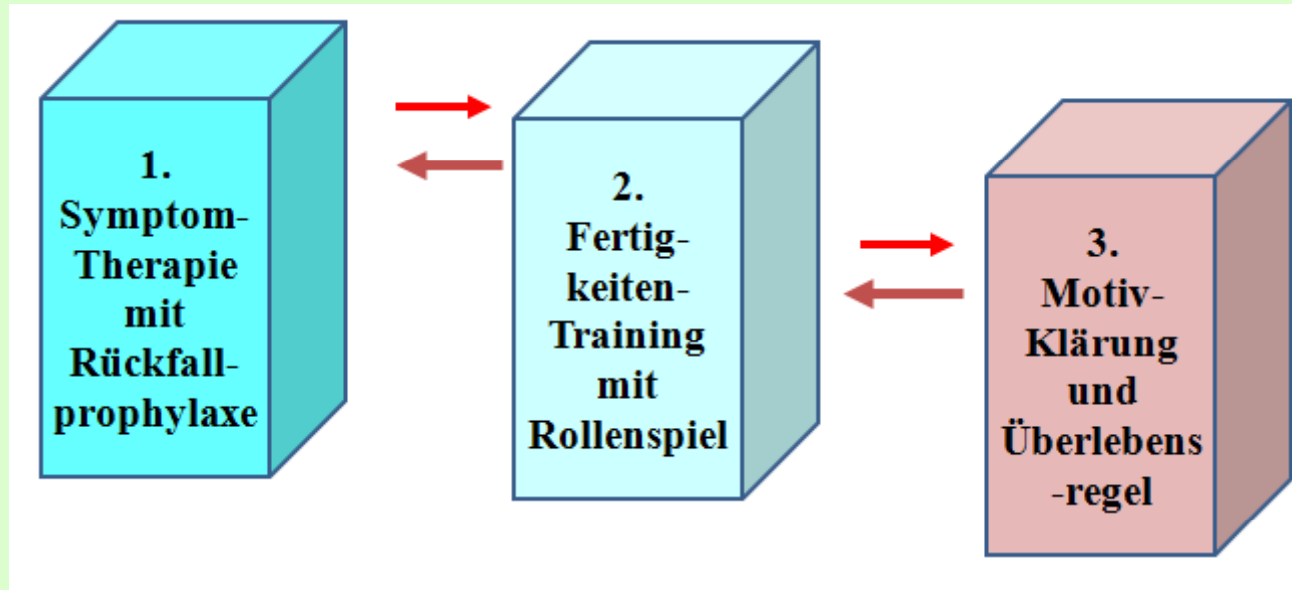


Aus meinem Gefühl heraus handeln

Funktionaler* Umgang mit Gefühlen

- Wahrnehmen
- Zulassen
- Prüfen
- Raum geben
- Aussprechen
- Verhandeln
- Handeln
- Wirkung feststellen

*Funktional ist ein Verhalten, wenn es gut für mich und meine Beziehungen ist, mir also nicht schadet



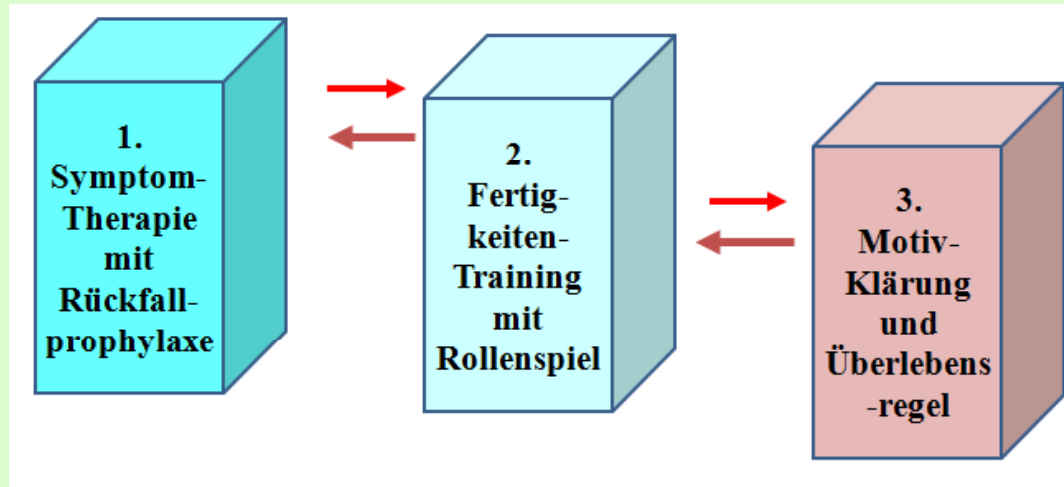
Die Zeit zwischen den Gesprächen nutzen

Nur wenn ich täglich an der Überwindung meiner Alkoholkrankheit arbeite,
komme ich auch täglich einen Schritt voran
- ein Schritt von tausend Schritten

Meine Projekt-/Aufgabenkarte

mein Name: Datum:

- Ich möchte folgendes erreichen:
 -
 - **Deshalb werde ich in den kommenden Wochen folgendes tun:**
 -
 - In welcher Situation?
 - Welcher Person gegenüber?
 - Ich habe das gemacht
 - 1. Datum: 2. Datum:
 - 3. Datum: 4. Datum:
 - Unterschrift:



Kraft spendende Rituale

Ein Ritual, das mir hilft, **Hoffnung** aufzubauen
und **Glauben** zu entfalten, der **Kraft** gibt,
damit wieder Liebe in mich und meine
Beziehungen einkehrt
und meine **Entschiedenheit** festigt

Abschlussdank am Ende eines Gruppenabends - im Kreis stehen, Hände halten

Sprechen, Hören, sehen, spüren, Erinnerung mitnehmen

Ich danke Euch

- Für das Zusammenkommen
- Für das Zuhören
- Für das Rückmelden
- Für unser gemeinsames Ziel
- Für die Kraft, die ich heute mitnehme

Verbundenheit

Ich bin und bleibe abstinent!

Wir sind und bleiben abstinent!

Affirmation

Literatur

Diclemente und Prochaska (1995): Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward. New York: William Morrow

Johannes Lindenmeyer: Lieber schlau als blau. Weinheim: Beltz PVU

Mann K., Loeber S., Croissant B., Kiefer F. (2006): Qualifizierte Entzugsbehandlung von Alkoholabhängigen. Köln: Deutscher Ärzteverlag

Miller und Rollnick (2009): Motivierende Gesprächsführung. Freiburg: Lambertus

Serge Sulz, Julian Sulz: Emotionen: Gefühle erkennen, verstehen und handhaben. München: CIP-Medien 2005

Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ - Oder: Verlieben ist verrückt. CIP-Medien 2008, 5. Aufl.

Sulz: Praxismanual zur Strategischen Veränderung des Erlebens und Verhaltens. CIP-Medien, 4. Aufl. 2009

Serge Sulz: Supervision, Intervision und Intravision. München: CIP-Medien 2007

Sulz und Lenz (Hrsg.): Von der Kognition zur Emotion. CIP-Medien 2000

Sulz: Therapiebuch III. CIP-Medien 2011

Adressdaten des Autors

- **Serge K.D. Sulz**
- Prof. Dr.med. Dr. phil. Diplom-Psychologe
- Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
- Facharzt für Psychotherapeutische Medizin
- Psychoanalyse
- Psychologischer Psychotherapeut
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut
- Nymphenburger Str. 155, 80634 München
- Tel. 089-120 122 77
- Fax 089-1392603-2
- e-mail Prof.Sulz@cip-medien.com
- oder info@serge-sulz.de
- www.cip-medien.com
- www.serge-sulz.de