



Prof. Dr. Julius Kuhl  
Dr. rer. nat. Gudula Ritz  
Dipl.-Psych. PP Susanne Decker  
Dipl.-Psych. PP Wolfgang Bickel

Symposium DGVT-Kongress Berlin 2018

«Persönlichkeitsorientierte Psychotherapie als  
Funktionsanalytische Psychotherapie»

Symposium DGVT-Kongress Berlin 2018

# «Persönlichkeitsorientierte Psychotherapie als Funktionsanalytische Psychotherapie»

## Beiträge:

1. Basiskompetenzen der Persönlichkeit: Vorsätze umsetzen – aus Fehlern lernen (Julius Kuhl)
2. Empathie, Transaktion und Funktion als Säulen therapeutischer Veränderungsprozesse (Gudula Ritz/Susanne Decker)
3. Motive und Motivumsetzung in der Psychotherapie (Susanne Decker/Heiko Frankenberg)
4. Fallbeispiel – Soziale Selbstunsicherheit–funktionsanalytisch betrachtet (Wolfgang Bickel/Susanne Decker)

# PSI-chotherapie: Theorie & Praxis

Wolfgang Bickel

Psychologischer Psychotherapeut, Systemischer Coach

Martin-Luther-Platz 13-15, 50677 Köln

[info@innermanagement.de](mailto:info@innermanagement.de)

[www.innermanagement.de](http://www.innermanagement.de)

Susanne Decker

Psychologische Psychotherapeutin

[mail@susanne-decker.com](mailto:mail@susanne-decker.com)

[www.susanne-decker.com](http://www.susanne-decker.com)

# PSI-chotherapie

- Der praktische Einsatz des PSI Modells in der
- Prozessteuerung  
von Psychotherapie und Coaching  
(theoretische Überlegungen & Fallbeispiel)  
und in der
- Selbststeuerung  
(mit Beispiel-Übungen zur Selbsterfahrung)

# Free your mind

- Vorschlag eines Paradigmenwechsels im therapeutischen Vorgehen:
- Einstieg über Auftragsklärung statt über Diagnostik
- Das Vorgehen ist am Prozess, d.h. am Erleben des Klienten orientiert und nicht so sehr am inneren Fahrplan / Manual des Therapeuten



American Psychological Association

## Three Approaches to Psychotherapy With a Female Client — The Next Generation

Hosted by Jon Carlson, PsyD, EdD;  
and Gary R. VandenBos, PhD



Judith S. Beck, PhD; Leslie S. Greenberg, PhD;  
and Nancy McWilliams, PhD



# PSI-chotherapie

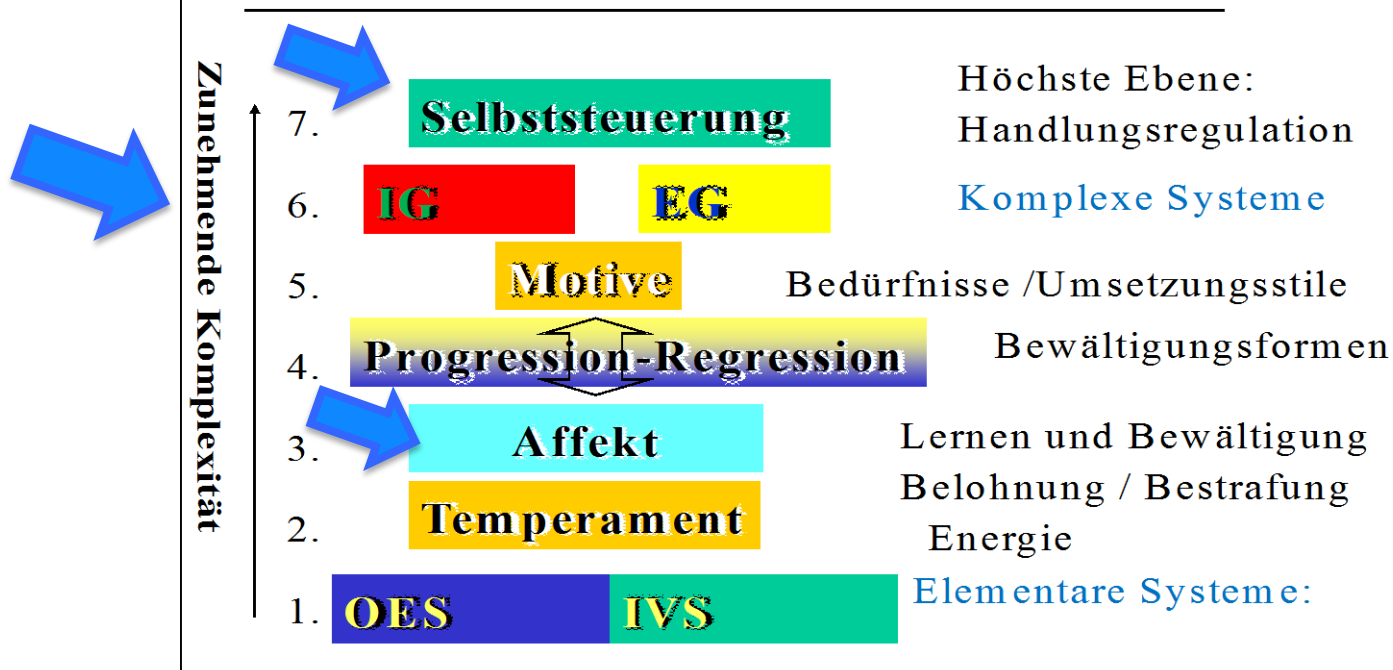
- Lehrvideo der APA  
(„Three Approaches to Psychotherapy“)  
mit einem Erstgespräch einer Klientin  
sowohl bei Leslie Greenberg (EFT) als  
auch bei Judith Beck (VT) und  
bei Nancy McWilliams, (TP)
- Umgang mit Weinen der Klientin

# Lehrvideo

- Leslie Greenberg (EFT) als einziger, der die Klientin unterstützt ihr Weinen zu erforschen und zu verstehen

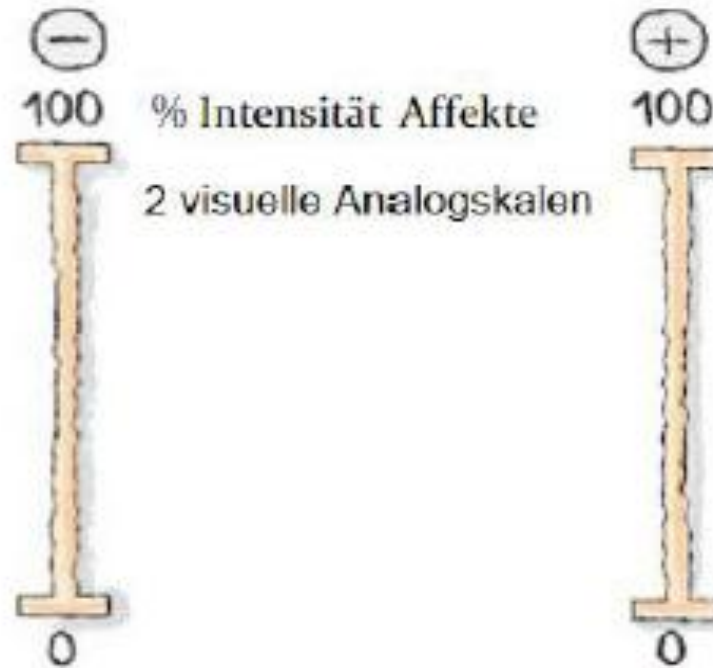
# PSI-Modell

## 7 Psychologische Betrachtungsebenen: Systeme



# Die 2 (!) Affektsysteme im Gehirn und ihre Zustandsbestimmung: die "Affektbilanz"

Unangenehm und angenehm



Quelle: Die Kraft aus dem Selbst von Maja Storch und Julius Kuhl

# Die 2 Affektsysteme und die 4 psychischen Systeme

**Fehlerzoom**

**Intuitive  
Verhaltenssteuerung**



100

% Intensität Affekte



0

**Selbst**



100



0

**Verstand**

Quelle: Die Kraft aus dem Selbst von Maja Storch und Julius Kuhl

- Allgemeine Vorüberlegungen

# Der “Verstand“

## Kognitiver Modus / IG

Der Verstand arbeitet bewusst und rational und versteht Worte.

Er ist zuständig für analytische Prozesse wie Denken und Planen und er hat Zugriff auf das sog. Absichtsgedächtnis, den Bereich der Psyche, in welchem unsere Ziele gespeichert sind.

Er arbeitet sequentiell, d.h. Schritt für Schritt und hat einen relativ kleinen „Arbeitsspeicher“.

Der Therapeut hauptsächlich in seinem kognitiven Modus folgt seinem inneren Plan aus seinem IG und ist in Gefahr, am Selbst des Klienten vorbei zu reden. Selbstäußerungen des Klienten werden evtl. nicht beachtet, Dissoziation zwischen Ich und Selbst des Klienten wird somit nicht aufgehoben, sondern gefestigt. Korrektive Erfahrung / positives Reparenting / Abholen im eigenen Erleben finden nicht statt.

# Intuitiver Modus / EG

## Das Selbstsystem

Das Selbst kann Informationen auf einem sehr hohen Integrationsniveau ganzheitlich und parallel verarbeiten. Es ist ein „Hochleistungswunder“ und enthält unser Erfahrungsgedächtnis, mit allen bisherigen Erfahrungen, Bedürfnissen, Ängsten, Vorlieben und Werten. Es arbeitet weitgehend unbewusst und kann in kürzester Zeit unsere gesamte Lebenserfahrung auf Relevantes zur augenblicklichen Situation hin überprüfen und kann dabei auch mehrere Aspekte einer Erfahrung gleichzeitig auf dem Schirm haben.

Es ist sozusagen der Sitz unserer emotionalen und sozialen Intelligenz und durch seine parallel und ganzheitliche Verarbeitung die Instanz, die am besten geeignet ist für komplexe Entscheidungen, kreatives Problemlösen und für das gegenseitige Verstehen von Menschen.

Das Selbstsystem ist stark vernetzt mit den Gefühlen, dem autonomen Nervensystem und der Körperwahrnehmung.

Und es hat die Fähigkeit zu eigenständiger Gefühlsregulation („wie von selbst“), wenn das im Laufe des Lebens gelernt wurde.

# Die somatischen Marker

Das Selbstsystem arbeitet also unbewusst, wegen seiner enormen Leistungsfähigkeit und weil unser Bewusstseinspeicher so klein ist.

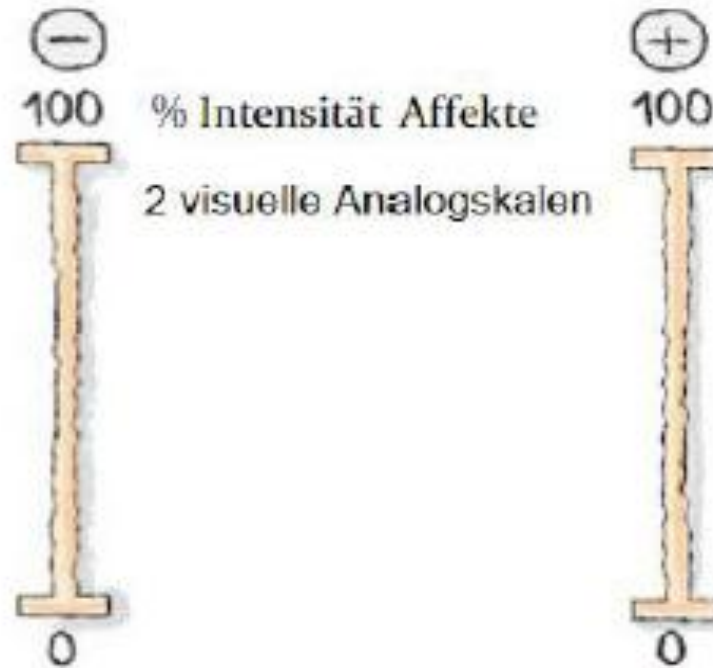
Die Ergebnisse der Arbeit des Selbst liefern ein Bauchgefühl oder wissenschaftlich: „somatische Marker“.

Wir haben 2 Gefühlssysteme, eins für angenehme und eins für unangenehme Gefühle.

Maja Storch hat ein Werkzeug zum einfachen kognitiven Zugang entwickelt, die Affektbilanz.

# Die 2 (!) Affektsysteme im Gehirn und ihre Zustandsbestimmung: die "Affektbilanz"

Unangenehm und angenehm



Quelle: Die Kraft aus dem Selbst von Maja Storch und Julius Kuhl

# Der “Fehlerzoom” / OES

Der Fehlerzoom ist ein psychisches System, das den Menschen in der Entwicklungsgeschichte geholfen hat, in gefährlichen Umgebungen zu überleben.

Er ermöglicht das bewusste Registrieren einzelner Sinneseindrücke, d.h. einzelner vom Kontext abgehobener Wahrnehmungsobjekte. So können wir z.B. einen Apfel erkennen, ganz gleich wie unterschiedlich die Umgebung sein mag.

Der Fehlerzoom fokussiert dabei, - wie die Zoom Funktion einer Kamera – besonders auf Unerwartetes, Unstimmigkeiten, „Fehler“ oder Gefahren, und findet „das Haar in der Suppe“ (oder den Fehler in der Buchhaltung), kann im Extremfall zu Schwarz-Weiß-Denken führen.

# Die intuitive Verhaltenssteuerung

## IVS

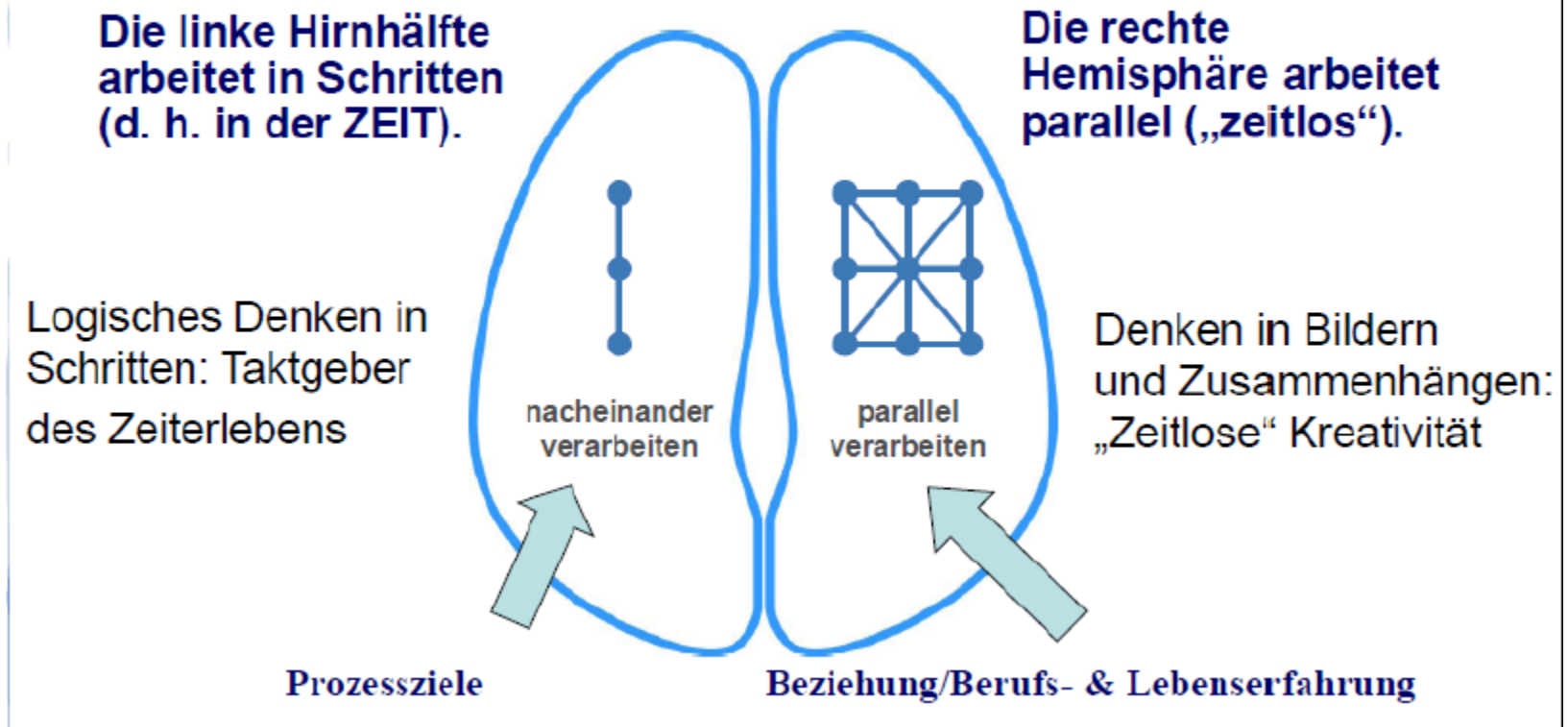
Die intuitive Verhaltenssteuerung steuert ganz überwiegend unsere Körperbewegungen und unser spontanes Handeln, v.a. in der Kommunikation, also in der Regel unsere Mimik und Gestik.

Dies ist besonders wichtig in persönlicher sozialer Interaktion. Wenn ein Gesprächspartner hier einseitig mit dem Verstand arbeitet, bekommt das Gegenüber schnell einen Eindruck, dass der etwas im Schilde führe oder nicht ehrlich sei.

Das liegt u.a. daran, dass unsere Mimik und Gestik (teils nur um Sekundenbruchteile, aber messbar) verzögert sind oder nicht echt wirken, wenn der Verstand diese steuert.

# Vorbemerkung: Das PSI-Modell

(von Julius Kuhl - sehr stark vereinfacht)



Quelle: [www.impart.de](http://www.impart.de)  
Dipl.-Psych. Anna Engel

© INeKO – Institut an der Universität zu Köln - Kopie/Vervielfältigung nur nach schriftlicher Erlaubnis

# Psychische Gesundheit nach dem PSI-Modell

- Optimale Kooperation von allen vier Systemen, v.a.
  - Selbstentwicklung und
  - Handlungssteuerung / Umsetzen von Vorsätzen
- Das impliziert:  
gute Selbststeuerung, d.h. gute Affektregulation, v.a.:
  - Selbstgefühl
  - Selbstberuhigung
  - Selbstmotivation
  - Selbstbremsung
  - Selbstkonfrontation

# Selbststeuerung

Fehlerzoom

Intuitive  
Verhaltenssteuerung



100



0

Selbst

% Intensität Affekte



100



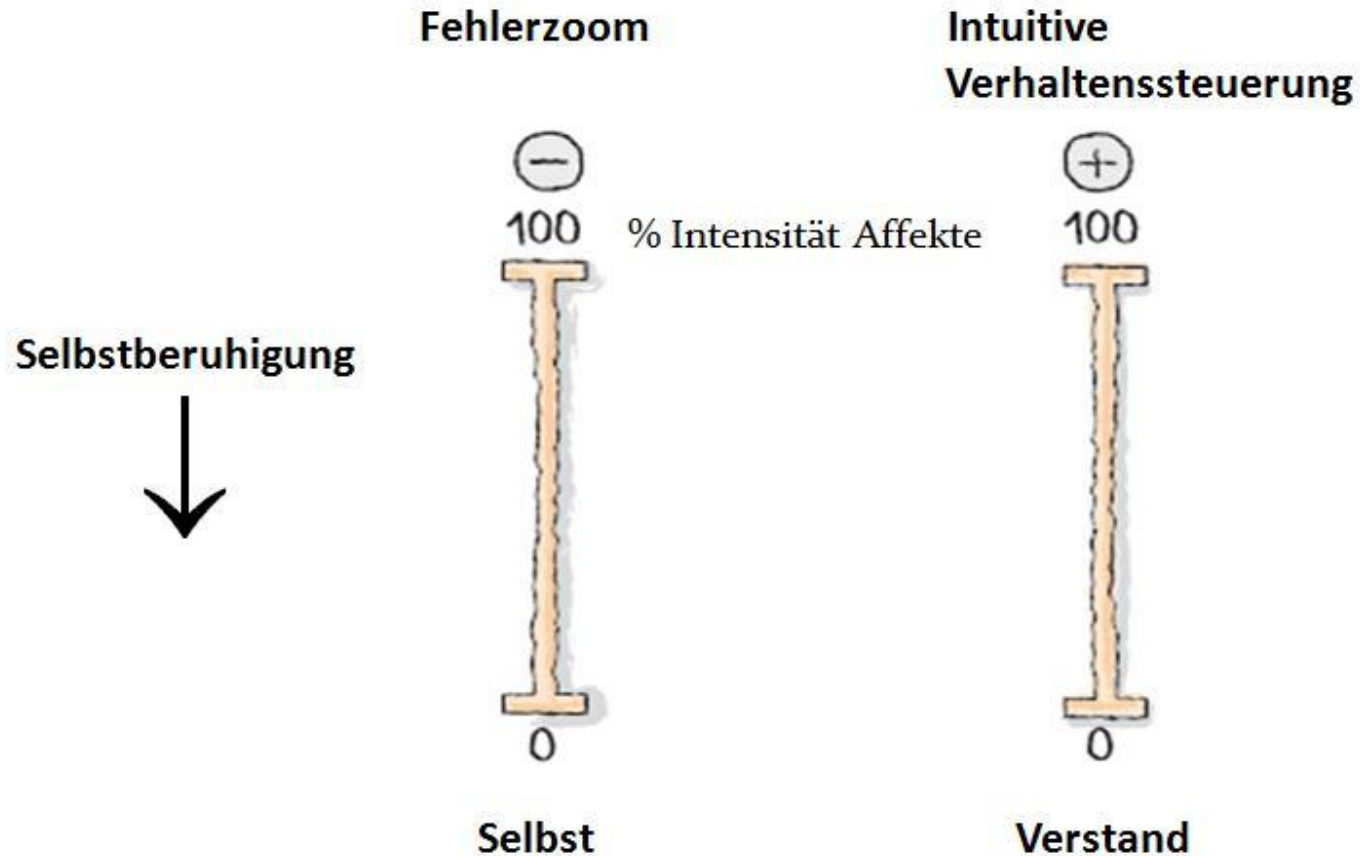
0

Verstand

Selbstgefühl



# Selbststeuerung



# Selbststeuerung

Fehlerzoom

Intuitive  
Verhaltenssteuerung



100

% Intensität Affekte



0

Selbst



100



0

Verstand

Selbstmotivation



# Selbststeuerung

Fehlerzoom



100

% Intensität Affekte



0

Selbst

Intuitive  
Verhaltenssteuerung



100



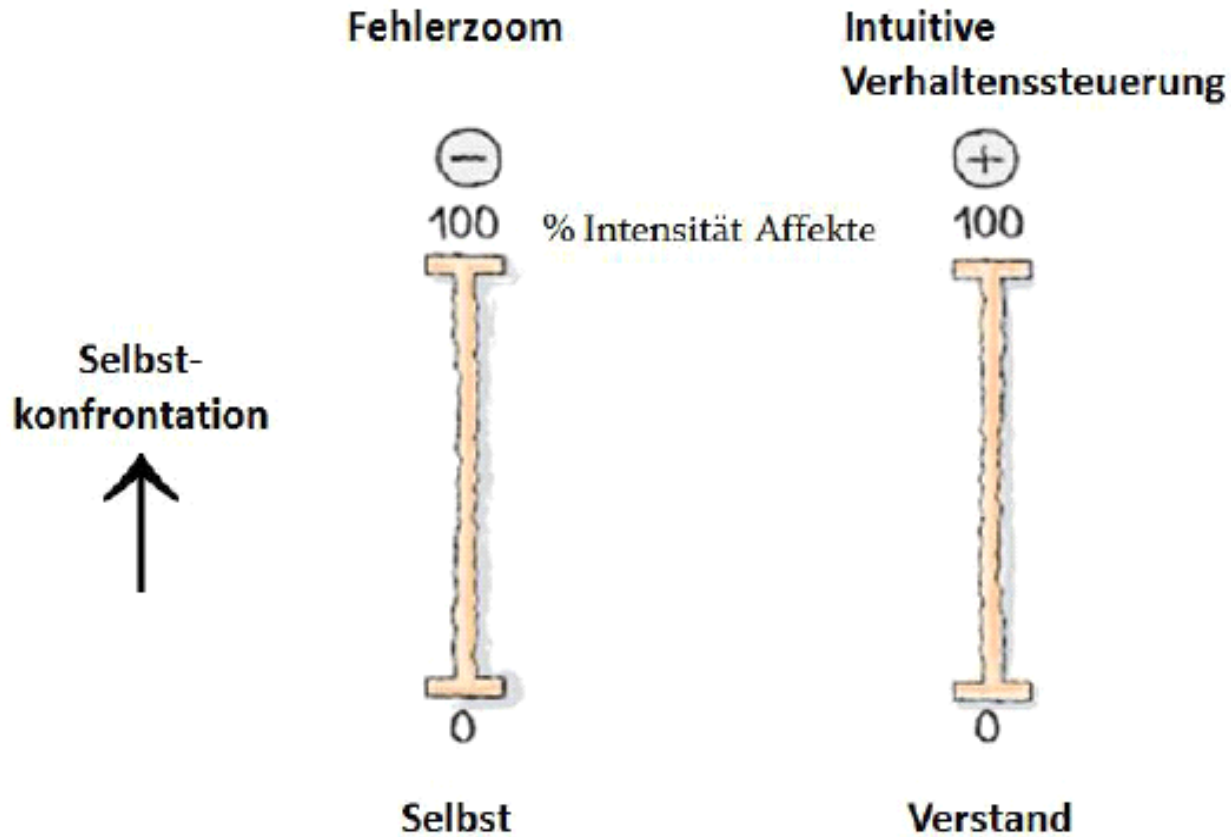
0

Verstand

Selbstbremsung



# Selbststeuerung



# Psychotherapie mit Hilfe des PSI-Modells

- Haltung des Therapeuten
- Zustand des Klienten
- Gute Therapeutische Beziehung / Rapport
- Selbstentwicklung („Reparenting“)
- Handlungssteuerung
- Selbststeuerung
- Kohärenzerleben (Salutogenese):  
Verstehbarkeit / Gestaltungsfähigkeit / Sinn

# Ebenen in der Psychotherapie

Nach Rainer Sachse:

- Inhaltsebene
- Bearbeitungsebene
- Beziehungsebene

Nach Kuhl & Ritz (2008)

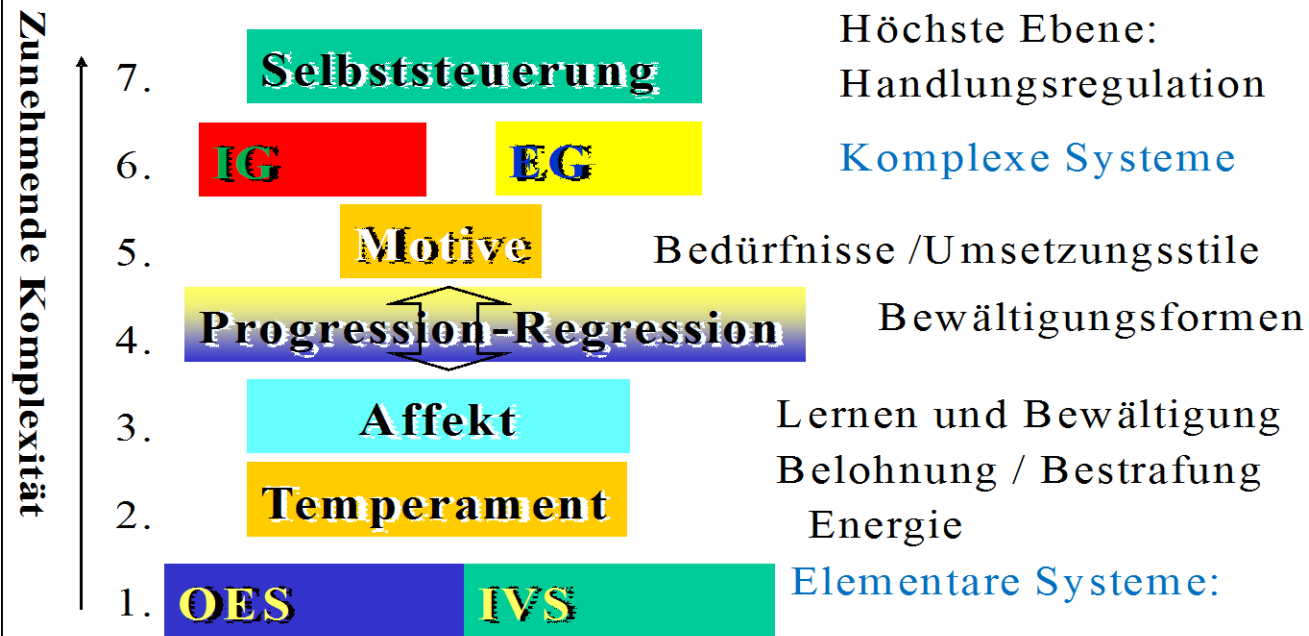
- Funktionsebene (der psychischen Systeme):  
Welches System ist gerade aktiv?  
Welches wäre am besten geeignet?

# Selbststeuerung „wie von Selbst“

- Nach dem PSI Modell ist Selbststeuerung die schnellste und effektivste Art, Veränderungen in der Psyche hervorzurufen

# PSI-Modell (komplexer)

## 7 Psychologische Betrachtungsebenen: Systeme



# Therapeutische Beziehung

- Der Therapeut kann nur von seinem Selbst-System aus zu dem Klienten eine wertschätzende, empathische Beziehung aufbauen, in welcher der Klient Zugang zu seinem eigenen Selbstsystem bekommt und sich wirklich verstanden fühlt.
- „Wenn das Selbstsystem lernen soll, irgendwann Emotionen ohne fremde Hilfe zu regulieren, dann muss das Selbstsystem in der Lernphase gleichzeitig mit dem emotionsregulierenden System aktiv sein...“ (Kuhl, 2005)
- so dass eine Systemkonditionierung stattfinden kann.

# Therapeutische Beziehung

- Komplementäre Beziehungsgestaltung auf PSI-Systemebene
- „Reparenting“ durch
  - Eingehen auf Selbstausdruck und
  - Einladung zu Selbstkonfrontation / Problembearbeitung
- Der Therapeut als Rollenmodell
- für optimale Kooperation der vier Systeme und
- für Selbststeuerung und Affektregulation

- Konkreter Einsatz

# Aufbau des “Beratungssystems”

- Paradigmenwechsel :  
Auftragsklärung statt Diagnostik als Einstieg
- Lösungsorientierte Zielvisionsentwicklung als Aufgabe des Klienten (Ziele abgleichen mit dem Selbst, aus dem EG ins IG)
  - Gegen Entfremdungs-Depression
  - Führt zu: Entwicklung von Motivation
  - Entwicklung von Kohärenzerleben  
(Verstehbarkeit, Gestaltbarkeit, Sinnhaftigkeit)
- Wertschätzende Beziehungsgestaltung
  - Basisvariablen nach Rogers
    - Wertschätzung
    - Empathie
    - Selbstkongruenz
- Orientierung am Prozess/Erleben des Klienten

# Einsatz in der Diagnostik

- In welchem System ist der Klient in der Therapiesituation und in der „Problemsituation“?
- Welches System wäre günstig?
- Bei allen psychischen Störungen:
  - Diskrepanzen zwischen bewussten und unbewussten
    - Zielen
    - Emotionen
    - Motiven

Quelle: Vortrag Julius Kuhl 25.01.2015

# Therapieplanung

- Welches System

oder

- Welche Systeminteraktion

möchte ich aktivieren / trainieren?

# Verfahren

- „Produktinformationen“ über eingesetzte Methoden & Feedback des Klienten
- Systemische Fragen, v.a. Skalierungs- & hypothetische Fragen
- Ressourcenaktivierung z.B. durch Erfragen von Ausnahmen
- Imaginative Verfahren
- Einbeziehung des Körpers
- Methoden zur Aktivierung von Emotionen und Erleben
- Fortlaufendes Feedback aus der emotionalen Bewertung des Klienten (u.a. „somatische Marker“ = Selbstäußerungen)
- „Ratschläge“ als Vorschläge, mit emotionaler Bewertung aus dem Selbst des Empfängers (z.B. ZRM „Ideenkorb“)

# Fallbeispiel Herr X.

- Herr X (48 J), mittlere Leitungsposition in einer großen Firma, kommt mit seinen Mitarbeitern nicht zurecht und ist bei Ihnen sehr unbeliebt, das macht ihm großen Stress und er zeigt zunehmend Symptome eines Burnouts
- Er scheint sich vorwiegend im Fehler-Zoom Modus (OES) zu befinden, sowohl in der PT-Situation, als auch in der Problem-Situation
- Auch die Beziehungsebene in der Therapie ist zunächst schwierig
- „Diagnostik“ und Auftragsklärung über Beziehungs-Choreographie, da ich aus seiner Problemschilderung nicht ausreichend schlau wurde

# Fallbeispiel Herr X. (48 J.)

- Er möchte v.a. in seiner Leitungsfunktion in seinem Job besser zurechtkommen
- Funktionsanalytisches Vorgehen:  
Ihm mehr Zugang zum Selbst und zu seiner Intuitiven Verhaltenssteuerung zu ermöglichen und ihn so zu befähigen, mit mehr sozialer Intelligenz & mehr Einfühlungsvermögen mit seinen Mitarbeitern umzugehen
- Methode: u.a. Wunschelemente Technik des ZRM

# Fallbeispiel Frau B. 52 J.

- Zunehmende Schwierigkeiten am alten Arbeitsplatz, u.a. mit dem Chef, ein anderer Arbeitsplatz in der gleichen Organisation ist ihr angeboten
- Nach stationärem Aufenthalt als arbeitsunfähig entlassen (F 32.1)
- Beide Eltern waren alkoholabhängig
- Sie geht in eine AA Selbsthilfegruppe
- Teilstationärer Aufenthalt in Tagesklinik hat ihr nach eigenen Angaben sehr gut getan

# Fallbeispiel Frau B. 52 J.

- Nach 45 Sitzungen ist sie gesund und zufrieden am neuen Arbeitsplatz
- Eingesetzte Verfahren u.a.:
  - Regelmäßige „Auftragsklärung“ / Zielentwicklung
  - ZRM Wunschelemente Technik (tanzende Schildkröte)
  - ZRM Bilddatei („Weg ins Licht“)
  - Affektbilanz („Skalierungsfragen“)
  - Systemische Beziehungs-Choreographie
  - Sicherer Ort (Imagination)
  - Inneres Team (hypnosystemische Anteilsarbeit)

# Selbsterfahrung

- Selbstgefühl über eine Achtsamkeitsübung auf den Atem
- Selbstregulation über die ZRM Wunschelemente Technik

# Selbstgepür

- Achtsamkeit auf den Atem

# ZRM Wunschelemente Technik

(nach Maja Storch)

- Über Bilder Zugang zur Nutzung der Körperintelligenz gewinnen
- BSP-Geschichten:
  - Telefoninterview mit deutscher Journalistin in Japan
  - Torwart der Baseler Jugendmannschaft

# Literatur

- M. Storch, J. Kuhl: Die Kraft aus dem Selbst
- M. Stoch, J. Kuhl, u.a.: Ich blick's
- J. Kuhl, G. Ritz-Schulte u.a.:  
Persönlichkeitsorientierte Psychotherapie
- M. Storch: Das Geheimnis kluger Entscheidungen
- J. Storch, J. Weber: Wolf packt Lahma
- M. Storch: Manana Kompetenz
- J. Kuhl: Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie
- [https://de.wikipedia.org/wiki/PSI-Theorie\\_%28Kuhl%29](https://de.wikipedia.org/wiki/PSI-Theorie_%28Kuhl%29)

# Literatur (Forts.)

- J. Kuhl: Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie
- M. Storch, F. Krause: Selbstmanagement – ressourcenorientiert
- [https://de.wikipedia.org/wiki/PSI-Theorie\\_%28Kuhl%29](https://de.wikipedia.org/wiki/PSI-Theorie_%28Kuhl%29)
- PSI Theorie light – J. Kuhl zum Download unter: <http://www.psi-theorie.com/downloads/>

# Vielen Dank!

Unter:

[www.innermanagement.de/Download-PSI.html](http://www.innermanagement.de/Download-PSI.html)

finden Sie dieses Material

Vorträge und Seminare von Maja Storch, Julius Kuhl und  
Gunther Schmidt finden Sie (zu günstigen Preisen)

unter :

[www.auditorium-netzwerk.de](http://www.auditorium-netzwerk.de)

Kontakt : [info@impart.de](mailto:info@impart.de)

[www.impart.de](http://www.impart.de)

MD Dr. Gudula Ritz  
IMPART GmbH  
ICO Innovationszentrum Osnabrück  
Albert-Einstein-Str. 1  
49076 Osnabrück