

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| <b>Vorwort</b> .....   | 7  |
| <b>1. Einleitung</b> .....   | 11 |
| 1.1 Wie ist die Schematherapie entstanden?.....                                | 13 |
| 1.2 Was ist das Besondere an der Schematherapie? .....                         | 15 |
| 1.3 Was sind die Vorteile des Schematherapie-Ansatzes?.....                    | 16 |
| 1.4 Was unterscheidet die Schematherapie von anderen Therapieformen? .....     | 18 |
| <b>2. Grundlagen der Schematherapie</b> .....                                  | 21 |
| 2.1 Wie entstehen Schemata?.....   | 21 |
| 2.2 Wie kann ich meine Schemata verändern?.....                                | 24 |
| 2.3 Was kann nicht verändert werden? .....                                     | 25 |
| <b>3. Das Schemamodell</b> .....   | 27 |
| 3.1 Welche Schemata gibt es?.....  | 27 |
| 3.2 Welche Grundbedürfnisse stecken hinter den Schemata?.....                  | 38 |
| 3.3 Wie wurden diese Schemata gefunden und gibt es auch andere Schemata? ..... | 41 |
| 3.4 Welche Bewältigungsreaktionen gibt es? .....                               | 42 |
| 3.5 Wann wählen wir welche Bewältigungsreaktion?.....                          | 44 |
| <b>4. Das Modus-Modell</b> .....   | 47 |
| 4.1 Was ist ein Modus und welche Modi gibt es?.....                            | 47 |
| 4.2 Warum gibt es so viele Modi? .....   | 53 |
| 4.3 Sind die Innere-Eltern-Modi nur „dysfunktional“? .....                     | 54 |
| 4.4 Was ist der Vorteil des Modus-Modells? .....                               | 55 |
| 4.5 Sind die Schemata noch wichtig, wenn man mit den Modi arbeitet? .....      | 56 |
| 4.6 Wie entsteht der Modus des gesunden Erwachsenen? .....                     | 57 |
| 4.7 Was ist mit Achtsamkeit gemeint? .....                                     | 59 |
| 4.8 Wie hängen Schemata, Modi und Krankheitssymptome zusammen? .....           | 61 |
| <b>5. Die therapeutische Beziehungsgestaltung</b> .....                        | 65 |
| 5.1 Was ist „begrenzte elterliche Fürsorge“? .....                             | 65 |
| 5.2 Was bedeutet dabei „Nachbeelterung“?.....                                  | 67 |
| 5.3 Was ist mit „empathischer Konfrontation“ gemeint?.....                     | 69 |
| 5.4 Wie gehen Therapeuten mit aktivierten Gefühlen in der Therapie um? ..      | 70 |
| 5.5 Sind in einer Schematherapie körperliche Berührungen erlaubt?.....         | 71 |
| 5.6 Warum dürfen sich Patienten und Therapeuten nicht privat treffen? .....    | 73 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>6. Die Fallkonzeption</b> .....  | 75  |
| 6.1 Warum ist die Fallkonzeption so wichtig?.....                                       | 75  |
| 6.2 Warum steht die Fallkonzeption am Anfang? .....                                     | 77  |
| 6.3 Wie kann eine Fallkonzeption aussehen? .....  | 78  |
| <b>7. Der Ablauf einer Schematherapie</b> .....   | 81  |
| 7.1 Was sind Phasen einer Schematherapie?.....  | 81  |
| 7.2 Was sind die Inhalte der einzelnen Schematherapie-Phasen?.....                      | 84  |
| 7.3 Was kann ich selbst tun, damit die Therapie gut läuft?.....                         | 89  |
| 7.4 Wie lange dauert eine Schematherapie? .....   | 92  |
| <b>8. Emotionsaktivierende Techniken</b> .....  | 93  |
| 8.1 Warum ist die Emotionsaktivierung so wichtig? .....                                 | 93  |
| 8.2 Wie können Emotionen aktiviert werden? .....  | 95  |
| 8.3 Imaginationsübungen .....   | 96  |
| <b>9. Klärungsorientierte Techniken</b> .....   | 101 |
| 9.1 Das Schema-Memo.....  | 101 |
| 9.2 Dialoge auf Stühlen .....   | 103 |
| <b>10. Veränderungsorientierte Techniken</b> .....                                      | 109 |
| 10.1 Übende Dialoge auf zwei Stühlen.....   | 109 |
| 10.2 Positive Selbstinstruktion: Die BEATE-Schritte .....                               | 110 |
| 10.3 Rollenspiele auf Stühlen.....  | 112 |
| 10.4 Briefe schreiben .....   | 113 |
| <b>11. Die Beibehaltung des neuen Verhaltens</b> .....                                  | 115 |
| 11.1 Warum sind Verhaltensübungen so wichtig?.....                                      | 115 |
| 11.2 Tagebücher .....   | 117 |
| 11.3 Tagesrückblicke .....  | 122 |
| 11.4 Wann ist die Therapie zu Ende?.....  | 123 |
| <b>12. Wie finde ich einen Schematherapeuten<br/>oder eine Schematherapeutin?</b> ..... | 125 |
| <b>Anhang</b> .....   | 127 |
| 1. Schema-Memo.....   | 127 |
| 2. Schematherapeutische Fallkonzeption (kurz) .....                                     | 129 |
| 3. Modus-Modell.....  | 131 |
| 4. Tagesplan.....   | 132 |
| 5. Weiterführende Literatur .....   | 133 |
| 6. Stichwortverzeichnis.....  | 134 |