

# Inhalt

<b>Vorwort von Jeffrey E. Young</b> .....	7
<b>Vorwort</b> .....	8
<b>1. Einführung</b> .....	11
1.1 Wie ist die Schematherapie entstanden? .....	11
1.2 Für wen ist die Schematherapie geeignet? .....	13
1.3 Was ist das Besondere an der Schematherapie? .....	15
<b>2. Theoretische Grundlagen</b> .....	17
2.1 Grundlagen des Lernens .....	17
2.2 Die Konsistenztheorie .....	23
2.3 Die Grundbedürfnisse .....	25
<b>3. Das Schemamodell</b> .....	29
3.1 Schemaentstehung .....	29
3.2 Die Beschreibung der Schemata .....	33
3.3 Schemabewältigung .....	36
<b>4. Das Modus-Modell</b> .....	43
4.1 Entstehung des Modus-Modells und die einzelnen Modi .....	43
4.2 Wechselwirkungen zwischen den Modi .....	52
4.3 Die Arbeit mit dem Modus-Modell .....	55
<b>5. Die therapeutische Beziehung</b> .....	59
5.1 Die therapeutische Beziehung als Labor zur Nachreifung .....	59
5.2 Die Balance zwischen Nachbeelterung und empathischer Konfrontation .....	62
5.3 Therapiearbeit in der therapeutischen Beziehung .....	65

<b>6. Die Elemente der Schematherapie</b> .....	67
6.1 Fragebögen und Fallkonzeption .....	67
6.2 Erlebnisaktivierende Elemente .....	70
6.2.1 Imaginationsübungen .....	70
6.2.2 Dialoge auf Stühlen .....	76
6.3 Kognitive Elemente .....	83
6.3.1 Schema-Memo .....	83
6.3.2 Selbstinstruktionen (BEATE-Schritte) .....	84
6.4 Verhaltensverändernde Elemente .....	86
6.4.1 Rollenspiele .....	86
6.4.2 Hausaufgaben .....	86
6.4.3 Tagebuch .....	87
<b>7. Der Therapieprozess</b> .....	91
<b>8. Forschungsergebnisse</b> .....	95
<b>9. Neue Entwicklungen in der Schematherapie</b> .....	97
<b>Anhang</b> .....	99
Hinweise auf weiterführende Literatur .....	99
Kontakte .....	100
Fortbildungen in Schematherapie .....	100
Literatur .....	101
Personen- und Stichwortverzeichnis .....	102