



Erschienen am 14.09.2023  
160 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-7495-0480-0

Eckhard Roediger

## Raus aus den Lebensfallen

### Das Schematherapie-Begleitbuch 3., überarbeitete Auflage

Das ganze Potenzial nutzen, das in uns steckt  
„Warum passiert mir das immer wieder?!“ Wenn Sie sich das fragen, sitzen Sie vermutlich in einer Lebensfalle. Lebensfallen sind Erlebens- und Verhaltensmuster, die sich seit der Kindheit und Jugend in uns einprägen. Sie verzerren unser Bild der Welt und lassen uns unbewusst nach alten Regeln handeln. Eine Schematherapie macht diese Muster bewusst und löst „alte Knoten“ auf. Mit einer neuen Sicht auf die Dinge werden wir auch freier in unserem Verhalten. Dann können wir die „Wunden“ heilen, die Krankheitssymptome loslassen und das ganze Potenzial nutzen, das in uns steckt.

Auf leicht verständliche Weise stellt die überarbeitete Neuauflage dieses Klassikers das aktuelle Modell und den Ablauf der Schematherapie dar. Sowohl die Schemata als auch das Modusmodell werden ausführlich beschrieben, ebenso die besondere Art der therapeutischen Beziehung und der Ablauf der speziellen erlebnisaktivierenden Techniken.

## Autorenprofil

### Eckhard Roediger

Dr. med. Eckhard Roediger, geb. 1959, Neurologe, Psychiater und Arzt für psychotherapeutische Medizin, Ausbildungen in tiefenpsychologischer und Verhaltenstherapie. Dozent und Supervisor für Verhaltenstherapie und Schematherapie, Leiter des Instituts für Schematherapie Frankfurt, Sekretär der Internationalen Gesellschaft für Schematherapie (ISST).

## Pressestimmen

"Das Buch ist komplex und detailliert, bietet also sehr viele Informationen, so dass man sich sehr intensiv mit Schematherapie beschäftigen kann. Die Fallbeispiele und die hilfreichen Grafiken helfen hier sehr bei der Orientierung."- Romy Henze, <https://travelwithoutmoving.de/>