



Erschienen am 07.09.2023  
160 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0481-7

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, dann sitzen Sie vermutlich in einer Lebensfalle. Lebensfallen sind Erlebens- und Verhaltensmuster, die sich seit der Kindheit und Jugend in uns einprägen, unser Bild der Welt verzerren und uns unbewusst nach den alten Regeln handeln lassen.

Manche machen so lange „mehr desselben“, bis sie Krankheitssymptome entwickeln. Eine Schematherapie macht diese Muster bewusst und löst „alte Knoten“ auf, sodass wir eine neue Sicht auf die Dinge bekommen und uns freier verhalten können.

Erst 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 (mehr als 35.000 verkaufte Exemplare) 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