



Erschienen am 03.09.2015  
136 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-87387-857-0

Eckhard Roediger

## Raus aus den Lebensfallen

### Das Schematherapie-Patientenbuch

Wenn Sie sich fragen: „Warum passiert mir das immer wieder?!“, 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, so dass 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.

Dieses Buch stellt das aktuelle Modell der Schematherapie und den Ablauf leicht verständlich 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 bis hin zum Ende der Therapie.

## Biografien

### 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).