

Inhalt

<i>Vorwort von Jeffrey E. Young</i>	7
<i>Vorwort</i>	8
1. Einführung	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
2. Theoretische Grundlagen	17
2.1 Grundlagen des Lernens	17
2.2 Die Konsistenztheorie	23
2.3 Die Grundbedürfnisse	25
3. Das Schemamodell	29
3.1 Schemaentstehung	29
3.2 Die Beschreibung der Schemata	33
3.3 Schemabewältigung	36
4. Das Modus-Modell	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
5. Die therapeutische Beziehung	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

6. Die Elemente der Schematherapie	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
7. Der Therapieprozess	91
8. Forschungsergebnisse	95
9. Neue Entwicklungen in der Schematherapie	97
Anhang	99
Hinweise auf weiterführende Literatur	99
Kontakte	100
Fortbildungen in Schematherapie	100
Literatur	101
Personen- und Stichwortverzeichnis	102