

# Inhalt

<b>Autor:innenverzeichnis .....</b>	<b>5</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>13</b>
<i>Claudia Stromberg</i>	
Literatur .....	17
<b>1   Theoretische und praktische Grundlagen: eine kontextuelle      Perspektive .....</b>	<b>19</b>
<i>Eckhard Roediger und Matias Valente</i>	
1.1   Was ist Schematherapie? .....	19
1.2   Die Grundkonzepte .....	21
1.2.1   Schemata .....	21
1.2.2   Schemabewältigung .....	23
1.2.3   Modi .....	23
1.3   Kontextuelle Perspektive .....	25
1.3.1   Der Bezug zur Verhaltensanalyse und zum SORKC-Modell .....	25
1.3.2   Das dimensionale Verständnis des Modusmodells und die Metapher der »zwei Beine« .....	26
1.3.3   Vom Modusmodell zur Fallkonzeption .....	28
1.3.4   Der Gesunde Erwachsenenmodus aus einer kontextuellen Perspektive .....	32
1.4   Behandlungsgrundlagen .....	34
1.4.1   Das Behandlungsrational .....	34
1.4.2   Der Therapieprozess und die wesentlichen Wirkfaktoren .....	35
1.4.3   Praktische Empfehlungen für die Gestaltung der Therapie .....	36
1.5   Auf dem Weg zu einer prozessbasierten Schematherapie ....	39
1.6   Die Beziehungsgestaltung .....	40
1.6.1   Das Zwei-Achsenmodell und die vier Positionen ....	40
1.6.2   Die wichtigsten Techniken zur Steuerung der Therapie .....	42
1.6.3   Mikroprozesse in der Beziehungsgestaltung .....	43

1.7	Die erlebnisaktivierenden Techniken .....	46
1.7.1	Die zentralen Prozesse bei Imagination und Stühledialogen .....	47
1.7.2	Die zentralen Schritte in Imagination und Stühledialogen .....	49
1.7.3	Welche Arten von Imaginationen gibt es? .....	50
1.7.4	Welche Arten von Stühledialogen gibt es? .....	51
1.7.5	Vorgehen bei stockenden Perspektivwechseln .....	54
1.8	Der Transfer in den Alltag .....	56
1.9	Zusammenfassung .....	57
	Literatur .....	58
<b>2</b>	<b>Der Körper kennt den Weg; warum es sich lohnt, Körperprozessen mehr Beachtung zu schenken .....</b>	<b>60</b>
	<i>Yvonne Reusch</i>	
2.1	Einleitung .....	60
2.2	Grundlegendes zur Integration körperpsychotherapeutischen Arbeitens in die Schematherapie .....	62
2.2.1	Techniken zur Exploration der Körperebene .....	67
2.2.2	Techniken zur Intensivierung und zur Regulation des aktuellen Erlebens .....	69
2.3	Körperprozesse im dynamisch-dimensionalen Modusmodell	71
2.4	Fokussierung der Körperebene im Umgang mit Erlebensvermeidung .....	72
2.4.1	Übung 1: den Modus des Distanzierten Beschützers beobachten .....	73
2.4.2	Übung 2: den Modus des Distanzierten Beschützers überwinden .....	75
2.4.3	Exkurs: Arbeit im Stehen und Liegen .....	76
2.5	Fokussierung der Körperebene im Umgang mit Internalisierung .....	77
2.5.1	Übung 3: Ausdruck für die Behauptungsseite finden	77
2.6	Fokussierung der Körperebene im Umgang mit Externalisierung .....	80
2.6.1	Übung 4: Ausdruck für die Bindungsseite finden ....	80
2.7	Fokussierung der Körperebene zur Stärkung des Gesunden Erwachsenenmodus .....	82
2.7.1	Übung 5: Wechsel aus dem Kindmodus in den Gesunden Erwachsenenmodus (Grounding) .....	82
2.7.2	Übung 6: Abgrenzung vom Kritikermodus im Stehen .....	84
2.7.3	Übung 7: den Körper die erwachsene Haltung finden lassen .....	85
2.7.4	Pendeln zwischen Bewältigung und erwachsener Haltung .....	87
2.7.5	Körperunzufriedenheit und Körperbildstörung .....	88

2.8	Zusammenfassung .....	92
	Literatur .....	92
<b>3</b>	<b>Unterwerfungsmodus und Internalisiererinnen .....</b>	<b>95</b>
	<i>Eva Frank-Noyon</i>	
3.1	Einleitung .....	95
3.2	Der Unterordnungsmodus im Modusmodell .....	95
3.3	Welche Auswirkungen hat der Unterordnungsmodus auf das Gegenüber? .....	97
3.4	Techniken zum Umgang mit Internalisiererinnen in der Therapie .....	101
3.4.1	Stühleübung zur Distanzierung der inneren Kritikerstimmen – Teil 1 .....	101
3.4.2	Stühleübung zur Distanzierung der inneren Kritikerstimmen – Teil 2 .....	104
3.4.3	Stühleübung zum Verständnis der Funktion sowie der Nachteile des Unterordnungsmodus .....	105
3.4.4	Förderung der Selbstbehauptungsseite – Übung zur Unterstützung des Ja .....	107
3.4.5	Förderung der Selbstbehauptungsseite: Zugang zum Wollen – Was mag ich lieber? .....	108
3.5	Was, wenn alles nichts nutzt? .....	110
3.6	Zusammenfassung .....	111
	Literatur .....	111
<b>4</b>	<b>Distanzierter und Ärgerlicher Beschützer sowie Aktiver Selbstberuhiger: zum Umgang mit emotionsvermeidenden Modi .....</b>	<b>112</b>
	<i>Claudia Stromberg</i>	
4.1	Einleitung .....	112
4.2	Die Beschützermodi und der Aktive Selbstberuhiger im Modusmodell .....	112
4.3	Erscheinungsformen der emotionsvermeidenden Bewältigungsmodi .....	114
4.4	Die emotionsvermeidenden Bewältigungsmodi in der Therapiebeziehung .....	117
4.5	Den Distanzierten und Ärgerlichen Beschützer umgehen: Techniken I .....	118
4.5.1	Kognitive Techniken .....	119
4.5.2	Emotionsaktivierende Techniken: empathische Konfrontation .....	122
4.5.3	Emotionsaktivierende Techniken: Zwei-Stühle-Dialog Beschützermodus und Gesunder Erwachsenenmodus .....	123
4.5.4	Emotionsaktivierende Techniken: Interview mit dem Schutzmodus und Vereinbaren eines Experiments ....	125

4.5.5	Emotionsaktivierende Techniken: Aktivierung des Wütenden Kindmodus und Gesunder Erwachsenenmodus als Regulationsinstanz .....	127
4.6	Den Aktiven Selbstberuhiger begrenzen: Techniken II .....	130
4.6.1	Kognitive und behaviorale Techniken .....	130
4.6.2	Emotionsaktivierende Techniken .....	131
4.7	Was, wenn alles nichts nutzt? .....	132
4.8	Zusammenfassung .....	133
	Literatur .....	134
<b>5</b>	<b>Überkompensation</b> .....	<b>135</b>
	<i>Matias Valente</i>	
5.1	Externalisierende Dynamiken im kontextuellen Verständnis .....	135
5.1.1	Dimensional-kontextuelle vs. kategoriale Perspektiven .....	138
5.2	Die therapeutische Beziehung .....	139
5.2.1	Betrachten Sie den Sonnenaufgang .....	139
5.2.2	Verbalität und kontextuelles Verständnis .....	140
5.2.3	Wenn die Wolken zu dicht sind .....	140
5.2.4	Die vier Positionen der Beziehungsgestaltung als Interventionskompass .....	142
5.2.5	Empathische Konfrontation bei Entwertungen und Aggressivität .....	145
5.3	Imaginationsarbeit .....	146
5.3.1	Vergangenheitsbewältigung und imaginatives Überschreiben .....	146
5.3.2	Imaginative Modusarbeit .....	147
5.4	Arbeit mit Stühlen .....	148
5.5	Gesunder Erwachsenenmodus und Klarheit über Werte .....	153
5.6	Abschließende Bemerkungen .....	153
	Literatur .....	154
<b>6</b>	<b>Der Aufbau des Gesunden Erwachsenenmodus</b> .....	<b>155</b>
	<i>Julia Hinrichs und Julia Schuchardt</i>	
6.1	Was ist der Gesunde Erwachsenenmodus? .....	155
6.2	Wie werde ich gesund erwachsen? .....	157
6.2.1	Entstehung des GE in der Biografie .....	157
6.2.2	GE-Aufbau durch die therapeutische Beziehung .....	157
6.2.3	Gezielter Aufbau des GE durch Interventionen .....	160
6.3	Aufbau und Training des Erwachsenenmodus in seinen Basiskompetenzen .....	162
6.4	Training der Erwachsenen-Kompetenzen auf Stühlen .....	164
6.5	GE-Training anhand von Imaginationsübungen .....	168
6.5.1	Imaginative Probehühne für den GE .....	168
6.5.2	Imaginative Begegnung zwischen GE und Kindmodus .....	170
6.6	Transfer in den Alltag durch Hausaufgaben .....	172

6.7	Abschließende Betrachtung .....	172
	Literatur .....	173
<b>7</b>	<b>Schematherapie mit komplex traumatisierten Patientinnen ..</b>	<b>175</b>
	<i>Eckhard Roediger</i>	
7.1	Statt einer Einleitung .....	175
7.2	Besonderheiten der Beziehungsgestaltung .....	177
7.3	Schematherapeutische Mikroprozesse in der Beziehungsgestaltung .....	181
7.4	Umgang mit Dissoziationen und emotionale Stabilisierung	188
7.5	Umgang mit dissoziativen Identitätsstörungen .....	190
7.6	Traumaexposition durch Imaginatives Überschreiben (Imagery Rescripting) .....	192
7.7	Umgang mit Wut .....	195
7.8	Umgang mit Suizidalität .....	197
7.9	Therapiebeendigungen und abschließende Bemerkungen ....	198
	Literatur .....	199
<b>8</b>	<b>Ausblick: der Gesunde Erwachsene – ein Modus mit Zukunft</b>	<b>201</b>
	<i>Claudia Stromberg</i>	
	Literatur .....	203
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>205</b>