

# Inhalt

Geleitwort von Steffen Fliegel	9
--------------------------------	---

<b>1</b> Zwei Fallvignetten als Praxisbeispiele	11
1.1 Frau Maria O. – Borderline-Persönlichkeitsstörung und rezidivierende mittelgradige depressive Episode	11
1.2 Frau Bettina R. – Narzisstische Persönlichkeitsstörung und rezidivierende mittelgradige depressive Episode	13

<b>2</b> Grundlagen des therapeutischen Konzeptes	17
2.1 Warum und wann Schematherapie?	17
2.2 Schematherapie im Spannungsfeld verschiedener Ansätze	19
2.3 Stärken der Schematherapie im Überblick	21

<b>3</b> Haltung, Menschenbild und Sicht auf Patient*innen	25
--	----

<b>4</b> Praxis der Schematherapie	27
4.1 Schematherapeutische Modelle – Die Erfüllung emotionaler Grundbedürfnisse als Basis der therapeutischen Haltung	27
4.1.1 Das Schemamodell: 18 maladaptive Schemata in der Schematherapie	29
4.1.2 Definition des Begriffs Schema	30
4.1.3 Vermittlung des Schema-Ansatzes an die Patient*innen	31
4.1.4 Problematische und gesunde Bewältigungsstrategien von Schema-Aktivierungen	34
4.1.5 Das Modusmodell: Ich habe viele Seiten	36
4.1.6 Beispiele für maladaptive Bewältigungsmodi, die es in der Therapie zu begrenzen gilt	40
4.1.7 Therapieziele aus der „Modus- und Schemaperspektive“	41
4.1.8 Das Modusmodell zur Fallkonzeption der Patient*innen	43
4.1.9 Der deskriptive und der dimensional-dynamische Blickwinkel auf das Modusmodell	48
4.2 Schematherapeutische Beziehungsgestaltung	55
4.2.1 „Kinderstube und Flügelwerkstatt“	55
4.2.2 Schematherapeutische Behandlung	59
4.3 Imaginationstechniken in der Schematherapie	60
4.3.1 Imaginatives Überschreiben (Imagery Rescripting)	60
4.3.2 Vorbereitung auf das imaginative Überschreiben	61

4.3.3	Ablauf der Imagination	62
4.3.4	Typische Überschreibungsszenen in der Imagination	67
4.3.5	Hilfreiche Techniken für die Imaginationsarbeit	68
4.3.6	Entmachten in der Imagination	69
4.3.7	Für das Kind sorgen in der Imagination	70
4.3.8	Leitfaden für die Imagination mit imaginativem Überschreiben	72
4.4	Modusdialoge auf mehreren Stühlen	72
4.4.1	Ablauf der Stuhldialoge mit drei oder vier Stühlen	73
4.4.2	Zentrale Schritte in den Stuhldialogen mit mehreren Stühlen	76
4.4.3	Zweistuhldialog	76
4.4.4	Entmachten der inneren Bewerter in den Stuhldialogen	76
4.4.5	Für das Kind sorgen in Stuhldialogen	78
4.4.6	Modusarbeit mit Wut	81
4.4.7	Modusarbeit mit dem Modus des impulsiven und des undisziplinierten Kindes	83
4.4.8	Welche emotionsaktivierende Technik wird wann angewendet?	84
4.5	Konzept des gesunden Erwachsenenmodus (GE)	84
4.5.1	Definition: Was ist „gesund erwachsen“ in der Schematherapie?	84
4.5.2	Entstehung und Funktion des gesunden Erwachsenenmodus	85
4.5.3	Die Rolle von Achtsamkeit, Akzeptanz und Werten für den GE-Modus	91
4.5.4	Self-parenting: Sich selbst eine gute Mutter sein	93
4.5.5	Pädagogische Prinzipien für die Haltung des „Limited Reparentings“	94
4.5.6	Arbeit am gesunden Erwachsenenmodus in der Beziehung zu Schematherapeut*innen	97
4.5.7	Das Konzept der dosierten therapeutischen Selbstoffenbarung	98
4.6	Aufbau und Training des GE-Modus: Wie wird man gesund erwachsen?	99
4.6.1	Stuhlübungen zum Training des GE-Modus	99
4.6.2	Drei-Schritt-Übung	100
4.6.3	Stühletraining des GE-Modus durch Rollentausch	101
4.6.4	Übung zum Nein-Sagen/Stopp-Sagen	102
4.6.5	Stärkung des gesunden Erwachsenenmodus durch empathische Konfrontation	102
4.6.6	Imaginative Übungen zur Stärkung des GE-Modus	105
4.6.7	Imaginative Probehühne für den GE-Modus	105
4.6.8	Imaginative Kontaktbrücke zwischen Kindmodus und GE-Modus	106

