

Inhalt

Dank	9
Vorwort zur deutschen Ausgabe von Dr. Eckhard Roediger	11
Vorwort von Prof. Dr. Mark Williams	13

TEIL I THEORETISCHE HINTERGRÜNDE

1 Einleitung	17
2 Schematherapie	21
2.1 Definition der Schemata und Schemamodi	21
2.2 Die Techniken der Schematherapie	25
2.3 Resultate wissenschaftlicher Untersuchungen über die Schematherapie	27
2.4 Neue Entwicklungen in der Schematherapie	27
3 Achtsamkeit	29
3.1 Die Entstehung der achtsamkeitsbasierten Behandlungsmethoden	30
3.2 Definition der Achtsamkeit	31
3.3 Achtsamkeitsübungen und Möglichkeiten ihrer Nutzung	34
3.4 Achtsamkeit in der Schematherapie	39
3.5 Untersuchung der Wirkung von Achtsamkeit bei psychischen Störungen	41
3.6 Erklärungsmodelle	48

Sitzung 3	Die Aufmerksamkeit auf den Atem richten	126
Sitzung 4	Die Aufmerksamkeit auf die Schemabewältigung richten	132
Sitzung 5	Zulassen und akzeptieren, was ist	141
Sitzung 6	Schemata – Fakten oder Fiktion?	150
Sitzung 7	Mit Hilfe der Schemamodi »Gesunder Erwachsener« und »Glückliches Kind« für sich selbst sorgen	158
Sitzung 8	Zukunft	170
Anhang III-1	Hausaufgabe: Achtsamkeit im Alltag	178
Anhang III-2	Hausaufgabenformular: Durcharbeiten der Mindfulness Awareness and Attention Scale	180
Anhang III-3	Hausaufgabenformular: Sich der eigenen Schemata bewusst werden	182
Anhang III-4	Hausaufgabenformular: Schreiben einer Zusammenfassung	185
Anhang III-5	Schemabewältigungs-Fragebogen	188
Literatur		191
Über die Autoren		199
Verzeichnis der Übungen		201
Stichwortverzeichnis		203