

# Inhalt

---

<b>1</b>	<b>Grundlagen der Schematherapie</b>	<b>1</b>
1.1	Geschichte der Schematherapie	1
1.2	Die Schematherapie als Erweiterung der Verhaltenstherapie	3
1.3	Psychologische Grundlagen	5
1.3.1	Der Schemabegriff	5
1.3.2	Der Beitrag der Synergetik zum Schemamodell	7
1.4	Neurobiologische Grundlagen	19
1.4.1	Neuronale Aktivität als Substrat des Erlebens	19
1.4.2	Neuronale Netze als lernende Strukturen	23
1.4.3	Informationsverarbeitungs- und Gedächtnissysteme im Gehirn	25
1.4.4	Möglichkeiten und Grenzen von Veränderungsprozessen	33
1.5	Die Bedeutung der frühen Erfahrungen – Ergebnisse der Bindungsforschung	38
1.6	Die emotionalen Grundbedürfnisse	46
<b>2</b>	<b>Modelle und Konzepte der Schematherapie</b>	<b>51</b>
2.1	Das Schemamodell	51
	Erste Domäne: Abtrenntheit und Ablehnung	54
	Zweite Domäne: Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung	55
	Dritte Domäne: Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzungen	56
	Vierte Domäne: Übertriebene Außenorientierung und Fremdbezogenheit	56
	Fünfte Domäne: Übertriebene Wachsamkeit und Selbsthemmung	57

<b>2.2</b>	<b>Schemabewältigung</b>	<b>59</b>
<b>2.3</b>	<b>Das Modusmodell</b>	<b>66</b>
2.3.1	Kind-Modi	72
2.3.2	Maladaptive Bewältigungsmodi	73
2.3.3	Maladaptive internalisierte Eltern-Modi	77
2.3.4	Der Modus des Gesunden Erwachsenen	80
2.3.5	Die Dynamik zwischen den Modi	80
2.3.6	Die Bewältigungsmodi als Spektrum von Bewältigungsstrategien	83
<b>2.4</b>	<b>Die schematherapeutische Fallkonzeption</b>	<b>86</b>
<b>3</b>	<b>Therapieprozess und Therapierational</b>	<b>91</b>
<b>3.1</b>	<b>Therapeutische Wirkfaktoren</b>	<b>92</b>
<b>3.2</b>	<b>Ressourcenaktivierende Beziehungsgestaltung</b>	<b>95</b>
3.2.1	Konzept und Bedeutung der begrenzten elterlichen Fürsorge	97
3.2.2	Empathische Konfrontation	100
3.2.3	Die Balance zwischen begrenzter elterlicher Fürsorge und empathischer Konfrontation	102
3.2.4	Konsequenzen für den Therapeuten	105
<b>3.3</b>	<b>Problemaktualisierung durch emotionale Exposition</b>	<b>107</b>
<b>3.4</b>	<b>Problemklärung durch Mentalisierung</b>	<b>110</b>
<b>3.5</b>	<b>Das Trainingsparadigma zur Stabilisierung der Problembewältigung</b>	<b>114</b>
<b>4</b>	<b>Die Arbeit mit den speziellen Techniken der Schematherapie</b>	<b>117</b>
<b>4.1</b>	<b>Die Schemafragebögen</b>	<b>117</b>
<b>4.2</b>	<b>Emotionale Aktivierung</b>	<b>127</b>
4.2.1	Einleitung von Imaginationsübungen	134
4.2.2	Der Ablauf der großen Imaginationsübung	139
4.2.3	Schemamodifikation in der Imagination	149
4.2.4	Szenisches Verstehen nach Argelander	156
4.2.5	Schemaaktivierung in der therapeutischen Beziehung	160
4.2.6	Schemaaktivierung durch Einbeziehung des Partners	166

<b>4.3</b>	<b>Das Schemamemo</b>	<b>167</b>
<b>4.4</b>	<b>Die Arbeit mit der schematherapeutischen Fallkonzeption</b>	<b>169</b>
<b>4.5</b>	<b>Die Einleitung der Verhaltensänderung</b>	<b>175</b>
4.5.1	Das B-E-A-T-E-Prinzip	178
	Benennen	178
	Erkennen	180
	Anerkennen	181
	Trennen	185
	Einbrennen	186
4.5.2	Vermittelnde innere Dialoge	191
<b>4.6</b>	<b>Verhaltensübungen</b>	<b>194</b>
4.6.1	Die Bedeutung von Verhaltensexperimenten für die Schemamodifikation	194
4.6.2	Innere Dialoge auf mehreren Stühlen („Stühlearbeit“)	197
	Dialoge zwischen zwei Stühlen	198
	Dialoge auf drei oder vier Stühlen	199
	Umgang mit Widerständen gegen die Übung	202
	Verhandlungen zwischen den Stühlen	204
	Ablauf einer Therapiestunde	207
4.6.3	Rollenspiele mit Realsituationen	211
4.6.4	Einbeziehung des Partners	214
<b>4.7</b>	<b>Das Schematagebuch</b>	<b>217</b>
<b>5</b>	<b>Umgang mit schwierigen Therapiesituationen</b>	<b>229</b>
5.1	Allgemeiner Umgang mit Krisen	229
5.2	Umgang mit stockenden Therapieprozessen	234
5.3	Ablösungsphase und Therapieende	237
5.4	Vorgehen bei Somatisierung oder komorbiden somatischen Erkrankungen	242
5.5	Eine narzisstische Patientin – Ablauf einer Therapiestunde	244

<b>i</b>	<b>Neue Entwicklungen in der Schematherapie</b>	<b>247</b>
i.1	Achtsamkeit und Akzeptanz	247
i.2	Einsatz im stationären Setting	249
i.3	Anwendung in der Forensik	251
i.4	Suchtbehandlung: Dual Focus Schema Therapy	252
i.5	Paartherapie	254
i.6	Einsatz im Gruppensetting	257
i.7	Körpertherapie	258
i.8	Empirische Absicherung und erste Studienergebnisse	259
<b>Literatur</b>		<b>261</b>
<b>Linksammlung und weiterführende Adressen</b>		<b>270</b>
<b>Sachverzeichnis</b>		<b>274</b>