

# Inhalt

Wozu dient dieses Buch?	6
Ziele der Schematherapie und dieses Buches	7
Wenn es emotional wird ...	8
Grundlagen	14
Die Modi unter der Lupe	42
Modi der Schematherapie und das Modusmodell	46
Der Bewältigungsmodus	51
Der strafende und fordernde Modus	78
Den gesunden Erwachsenenmodus stärken	94
Der innere Kindmodus	145
Stolz-Abzeichen	186
Meine Schatzkiste	187
Meine Merkkärtchen zum Ausschneiden	188
Quellen	190