

# Inhalt

<b>Geleitwort zur Reihe .....</b>	<b>5</b>
<b>1 Ursprung des Verfahrens .....</b>	<b>13</b>
1.1 Jeffrey Young und der Weg von der traditionellen kognitiven Verhaltenstherapie zur Schematherapie.....	13
1.2 Die moderne Schematherapie.....	14
<b>2 Verwandtschaft mit anderen Verfahren .....</b>	<b>16</b>
2.1 Kognitive Therapie .....	16
2.2 Verhaltenstherapie.....	17
2.3 Psychodynamische Therapie.....	17
2.4 Gestalttherapie .....	18
2.5 Achtsamkeitsbasierte Therapien und »dritte Welle« der Verhaltenstherapie .....	19
<b>3 Wissenschaftliche und therapietheoretische Grundlagen .....</b>	<b>21</b>
3.1 Emotionale Grundbedürfnisse .....	21
3.1.1 Emotionale Grundbedürfnisse nach J. Young .....	22
3.1.2 Das Modell von Klaus Grawe .....	23
3.1.3 Emotionale Grundbedürfnisse aus einer dimensionalen Perspektive: Bindung und Selbstbehauptung .....	24
3.2 Emotionsgeneration und -regulation.....	28
3.2.1 Was sind Emotionen? .....	28

3.2.2	Basisemotionen und das evolutionspsychologische Model von Paul Ekman .....	29
3.2.3	Neurobiologische Aspekte.....	30
3.2.4	Psychologische Modelle .....	33
3.3	Die Biologie frühkindlicher Erfahrungen .....	35
3.4	Mentalisierung, soziales Lernen und Empathie.....	36
3.5	Das Attraktorenmodell und der Beitrag der Synergetik .....	37
3.6	Die Lerntheorie der Schemaentstehung.....	39
3.7	Frühe maladaptive Schemata.....	41
3.7.1	Emotionale Entbehrung.....	44
3.7.2	Verlassenheit und Instabilität .....	45
3.7.3	Misstrauen und Missbrauch.....	45
3.7.4	Unzulänglichkeit und Scham .....	46
3.7.5	Soziale Isolation und Entfremdung .....	46
3.7.6	Abhängigkeit und Inkompetenz .....	47
3.7.7	Verletzbarkeit.....	47
3.7.8	Verstrickung und Unentwickeltes Selbst.....	48
3.7.9	Versagen/Erfolglosigkeit.....	48
3.7.10	Anspruchshaltung/Grandiosität .....	49
3.7.11	Unzureichende Selbstkontrolle.....	49
3.7.12	Unterordnung/Unterwerfung .....	50
3.7.13	Selbstaufopferung .....	50
3.7.14	Streben nach Zustimmung und Anerkennung.....	51
3.7.15	Emotionale Gehemmtheit.....	51
3.7.16	Überhöhte Standards.....	52
3.7.17	Negatives Hervorheben .....	52
3.7.18	Strafneigung.....	53
3.8	Unkonditionale und konditionale Schemata.....	53
3.9	Relevanz des Schemamodells in der klinischen Praxis .....	54
3.10	Schema-Bewältigungsreaktionen .....	56
3.10.1	Das Problem mit dem Konzept von Bewältigungsstilen.....	57
3.11	Schema-Modi .....	58

3.11.1	Das Modusmodell in der »gesunden Persönlichkeit« .....	62
3.11.2	Kindmodi .....	64
3.11.3	Elternmodi (»kritische Modi«) .....	68
3.11.4	Bewältigungsmodi.....	71
3.12	Das dimensionale Verständnis des Modusmodells...	77
3.12.1	Internalisierende Persönlichkeiten .....	79
3.12.2	Externalisierende Persönlichkeiten .....	81
3.13	Der integrative Modus des gesunden Erwachsenen...	82
3.14	Schematherapie und die 3. Welle der Verhaltenstherapie.....	84
3.14.1	Das Modell der Acceptance and Commitment Therapy (ACT) .....	84
3.14.2	Der Erwachsenenmodus aus einer ACT-Perspektive .....	86
<b>4</b>	<b>Kernelemente der Diagnostik .....</b>	<b>89</b>
4.1	Anamnese, klinische Diagnostik und wichtigste Problembereiche .....	90
4.2	Lebensfallen (»life patterns«) .....	90
4.3	Lebensgeschichte und prägende biografische Bilder.....	91
4.3.1	Erhebung biografischer Daten .....	92
4.4	Schemata, Schemabewältigung und Modi .....	94
4.5	Grafische Darstellung des Modusmodells .....	95
4.5.1	Deskriptive Modelle.....	96
4.5.2	Dynamische Modelle.....	97
4.6	Therapieziele und Behandlungsplanung .....	99
4.6.1	Reduktion dysfunktionaler Bewältigung .....	100
4.6.2	Entmachtung kritischer Modi.....	101
4.6.3	Selbstfürsorglicher Umgang mit Kindmodi .....	103
4.6.4	Stärkung des gesunden Erwachsenen .....	105
<b>5</b>	<b>Kernelemente der Behandlung.....</b>	<b>106</b>
5.1	Allgemeine therapeutische Wirkfaktoren .....	106
5.2	Emotionale Aktivierung und Toleranzfenster .....	109
5.2.1	Herunterregulation bei Übererregung .....	110

5.2.2	Aktivierung bei Untererregung .....	111
5.3	Psychoedukation und Vermittlung des Modells .....	111
5.4	Ist eine Stabilisierungsphase notwendig? .....	112
5.5	Therapeutische Grundhaltung in der Schematherapie.....	113
5.6	Behandlungsstruktur .....	114
5.7	Konkretes Vorgehen und Sitzungsaufbau .....	117
5.7.1	Inhalts- und Prozessebene .....	119
5.8	Übungen in der Schematherapie.....	120
5.8.1	Interventionsspektrum .....	121
5.9	Imaginationstechniken .....	122
5.9.1	Ziele der Imaginationsarbeit .....	123
5.9.2	Die besondere Sprache der Imagination .....	125
5.9.3	Imaginatives Überschreiben (imagery rescripting) .....	126
5.10	Modusdialoge auf Stühlen .....	132
5.10.1	Ziele der Arbeit mit Stühlen.....	133
5.10.2	Praktische Empfehlungen .....	136
5.10.3	Die besondere Sprache der Modus-Dialoge...	137
5.10.4	Zwei-Stühle-Technik.....	138
5.10.5	Stühle-Übungen bei internalisierender Modusdynamik.....	145
5.10.6	Stühle-Übungen bei externalisierender Modusdynamik.....	149
5.10.7	Arbeit mit Symbolen, Modus-Karten und echten Fotos.....	151
5.10.8	Stühle-Arbeit vor einem Ganzkörperspiegel.....	151
5.11	ACT-Strategien und das Training des Erwachsenenmodus .....	152
5.11.1	Der Erwachsenenmodus als Beobachter.....	152
5.11.2	Der Erwachsenenmodus und die Freiheit von innerer aversiver Kontrolle.....	154
5.11.3	Der Erwachsenenmodus und tatkräftiges Handeln .....	155
5.12	Verwendung von Arbeitsblättern.....	158
5.13	Kognitive Techniken .....	159
5.14	Verhaltensbezogene Interventionen .....	160

<b>6</b>	<b>Klinisches Beispiel</b> .....	<b>161</b>
6.1	Fallkonzeption .....	161
6.2	Diagnostik und Modusbewusstsein .....	167
6.3	Imaginationsarbeit und Traumabehandlung .....	171
6.4	Konkrete Veränderungen .....	174
6.5	Behandlungsbeendigung .....	175
<b>7</b>	<b>Indikation und Hauptanwendungsgebiete</b> .....	<b>176</b>
7.1	Wie relevant ist Schematherapie im psychotherapeutischen Alltag? .....	176
7.2	Kombinierte Behandlung von Persönlichkeits- und Achse-I-Störungen .....	177
7.3	Störungsspezifität und prozessorientiert-transdiagnostisches Vorgehen .....	177
<b>8</b>	<b>Settings</b> .....	<b>179</b>
8.1	Ambulante Einzelpsychotherapie .....	179
8.2	Gruppentherapie (GST) .....	179
8.3	Schematherapie mit Paaren (ST-C) .....	180
8.4	Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen (ST-CA) .....	181
8.5	Teil- und vollstationäre Schematherapie .....	181
<b>9</b>	<b>Therapeutische Beziehung</b> .....	<b>183</b>
<b>10</b>	<b>Evidenz</b> .....	<b>186</b>
<b>11</b>	<b>Institutionelle Verankerung und Infos zur Aus-, Fort- und Weiterbildung</b> .....	<b>188</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>190</b>
	<b>Sachwortverzeichnis</b> .....	<b>197</b>