

Inhalt

Vorwort.....	9
1. Einleitung.....	13
1.1 Wie ist die Schematherapie entstanden?.....	15
1.2 Was ist das Besondere an der Schematherapie?.....	17
1.3 Was sind die Vorteile des Schematherapie-Ansatzes?	18
1.4 Was unterscheidet die Schematherapie von anderen Therapieformen?	20
2. Grundlagen der Schematherapie	23
2.1 Wie entstehen Schemata?	23
2.2 Wie kann ich meine Schemata verändern?	26
2.3 Was kann nicht verändert werden?	28
3. Das Schemamodell.....	29
3.1 Welche Schemata gibt es?	29
3.2 Welche Grundbedürfnisse stecken hinter den Schemata?	42
3.3 Wie wurden diese Schemata gefunden und gibt es auch andere Schemata?	45
3.4 Welche Schema-Bewältigungsreaktionen gibt es?.....	46
4. Das Modusmodell	49
4.1 Was ist ein Modus und welche Modi gibt es?	49
4.2 Welche Bewältigungsmodi gibt es?	53
4.3 Wann wählen wir welchen Bewältigungsmodus?	56
4.4 Warum gibt es so viele Modi?	59
4.5 Sind die inneren Elternmodi nur „dysfunktional“?	60
4.6 Was ist der Vorteil des Modusmodells?	61
4.7 Sind die Schemata noch wichtig, wenn man mit den Modi arbeitet?	62
4.8 Wie entsteht der Modus des gesunden Erwachsenen?	63
4.9 Was ist mit Achtsamkeit gemeint?.....	65
4.10 Wie hängen Schemata, Modi und Krankheitssymptome zusammen?	67

5.	Die therapeutische Beziehungsgestaltung	71
5.1	Was ist „begrenzte elterliche Fürsorge“?.....	71
5.2	Was bedeutet dabei „Nachbeelterung“?.....	73
5.3	Was ist mit „empathischer Konfrontation“ gemeint?	75
5.4	Wie gehen Therapeuten mit aktivierten Gefühlen in der Therapie um?	76
5.5	Sind in einer Schematherapie körperliche Berührungen erlaubt?	77
5.6	Warum dürfen sich Patienten und Therapeuten nicht privat treffen?.....	79
6.	Die Fallkonzeption	81
6.1	Warum ist die Fallkonzeption so wichtig?	81
6.2	Warum steht die Fallkonzeption am Anfang?.....	83
6.3	Wie kann eine Fallkonzeption aussehen?.....	84
6.4	Die grundbedürfnisorientierte Fallkonzeption.....	85
6.5	Das individuelle Modusmodell	87
6.6	Die dimensionale und dynamische Moduslandkarte	89
7.	Der Ablauf einer Schematherapie	93
7.1	Was sind Phasen einer Schematherapie?	93
7.2	Was sind die Inhalte der einzelnen Schematherapie-Phasen?.....	96
7.3	Was kann ich selbst tun, damit die Therapie gut läuft?	101
7.4	Wie lange dauert eine Schematherapie?	104
8.	Emotionsaktivierende Techniken	105
8.1	Warum ist die Emotionsaktivierung so wichtig?	105
8.2	Wie können Emotionen aktiviert werden?.....	107
8.3	Imaginationsübungen	108
9.	Klärungsorientierte Techniken	113
9.1	Das Schema-Memo	113
9.2	Dialoge auf mehreren Stühlen.....	115
10.	Veränderungsorientierte Techniken	121
10.1	Übende Dialoge auf zwei Stühlen.....	121
10.2	Positive Selbstinstruktion: Die BEATE-Schritte	122
10.3	Rollenspiele auf Stühlen	124
10.4	Briefe schreiben	125

11. Die Beibehaltung des neuen Verhaltens	127
11.1 Warum sind Verhaltensübungen so wichtig?	127
11.2 Tagebücher	129
11.3 Tagesrückblicke	134
11.4 Wann ist die Therapie zu Ende?	135
 12. Wie finde ich einen Schematherapeuten oder eine Schematherapeutin? ...	 137
 Anhang	 139
1. Schema-Memo.....	139
2. Schematherapeutische Fallkonzeption (kurz).....	141
3. Meine Modusliste.....	143
4. Moduslandkarte.....	144
5. Tagesplan.....	145
6. Weiterführende Literatur	146
7. Index	147