

Inhaltsübersicht

Vorwort	13
Teil I Grundlagen	15
1 Einführung	16
2 Das gestufte Schemacoaching-Modell	21
3 Beziehungsgestaltung in der Schemaarbeit	29
4 Wirkfaktoren und Wirkprinzipien in der Schemaarbeit: Wie funktioniert das?	42
5 Schemata-Entstehung: Was haben Bedürfnisse mit Schemata zu tun?	48
Teil II Das gestufte Schemacoaching-Modell in der Praxis	55
6 Grundlagen der Schemaarbeit	56
7 Der zweigleisige Schemacoaching-Prozess 1: Positiver Lebensfokus und Aufbau positiver Fähigkeiten und Gewohnheiten	107
8 Schemacoaching-Prozess 2: Imaginativer Ressourcenaufbau	151
9 Schemacoaching-Prozess 3: Ressourcenorientierte Modusarbeit	177
10 Schemakurzzeittherapie	220
Anhang	247
Arbeitsmaterial	248
Literaturverzeichnis	278
Sachwortverzeichnis	284

Inhalt

Vorwort	13
Teil I Grundlagen	15
1 Einführung	16
1.1 Verwendete Begriffe	16
1.2 Was Schemaarbeit ist und wie das gestufte Modell des Schemacoachings funktioniert	18
1.2.1 Geschichte und Entstehung der Schemaarbeit	18
1.2.2 Ansätze des Schemacoachings	20
2 Das gestufte Schemacoaching-Modell	21
2.1 Schemaberatung	22
2.2 Schemacoaching – der Schemacoaching-Prozess	24
2.3 Schemakurzzeittherapie	25
2.4 Schematherapie nach Young	26
2.5 Abgrenzung zwischen Therapie und Coaching	27
3 Beziehungsgestaltung in der Schemaarbeit	29
3.1 Die Rolle des Coachs – Haltung und Kompetenzen im Schemacoaching	29
3.1.1 Beziehungsgestaltung im Schemacoaching	30
3.1.2 Prozessgestalter-Variablen	31
3.2 Die Rolle des Klienten – Klienten-Variablen im Schemacoaching	33
3.2.1 Schemacoaching und zeitgleiche Psychotherapie	33
3.2.2 Was sind die Erwartungen und Einstellungen des Klienten?	34
3.2.3 Was sind die Aufgaben des Klienten, wenn er seine Muster verändern will?	35
3.3 Vertragliche Rahmenbedingungen und Methodentransparenz im Schemacoaching	36
3.3.1 Manipulation, Übergriff und Vertragserweiterung	36
3.3.2 Aufklärung über mögliche Nebenwirkungen im Schemacoaching	39
3.3.3 Vom Arbeitgeber veranlasstes Coaching	40
3.3.4 Verschwiegenheit im Schemacoaching	40

4	Wirkfaktoren und Wirkprinzipien in der Schemaarbeit: Wie funktioniert das?	42
5	Schemata-Entstehung: Was haben Bedürfnisse mit Schemata zu tun?	48
5.1	Das kindliche Bindungsbedürfnis	48
5.2	Das kindliche Bedürfnis nach Autonomie / Kompetenz und Identitätsgefühl	50
5.3	Das kindliche Bedürfnis, frei berechnigte Bedürfnisse und Emotionen auszudrücken	51
5.4	Das kindliche Bedürfnis nach Spontanität und Spiel	52
5.5	Das kindliche Bedürfnis, realistische Grenzen gesetzt zu bekommen und selber Kontrolle auszuüben	52

Teil II Das gestufte Schemacoaching-Modell in der Praxis 55

6	Grundlagen der Schemaarbeit	56
6.1	Schemaberatung in Fragen und Antworten – wie Schemaarbeit »funktioniert«	58
6.2	Einführung in die Schemaarbeit	59
6.3	Überblick über die Schemata und über die Veränderungsmöglichkeiten	69
6.4	Das Modus-Modell und seine Bestandteile	80
6.5	Das Modus-Modell für Klienten erklären	96
6.6	Zusammenfassender Überblick des Schema- und Modus-Modells	105
7	Der zweigleisige Schemacoaching-Prozess 1: Positiver Lebensfokus und Aufbau positiver Fähigkeiten und Gewohnheiten	107
7.1	Transferaufgaben	111
7.2	Stärkenorientierung	115
7.2.1	Stärkenstammbaum	117
7.2.2	Signaturstärken	118
7.2.3	Stärke der Mitarbeiter in der Führung vermehrt einsetzen	119
7.2.4	»Best-possible-Self«	120
7.3	Entwicklungs- und Zielorientierung und Everest-Ziele	121
7.3.1	SMART-Ziele	121
7.3.2	Kosten-Nutzen-Analyse	121
7.3.3	Mentales Kontrastieren	122
7.3.4	Everest-Ziele	122

7.4	Lösungsorientierte Beobachtungsaufgaben – Lösungsradar	124
7.5	Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung	124
7.6	Aktives Genießen, Vorfreude, Genusskompetenz und Dankbarkeit	132
7.6.1	Liste positiver Tätigkeiten / Aktivitäten erstellen	134
7.6.2	Positive Tagesausrichtung – aktiver positiver Fokus am Morgen	134
7.6.3	Positive Aktivitäten am Tag	135
7.6.4	Positiver Tagesrückblick und die Varianten	138
7.6.5	Dankbar sein, »wenn ich es wollte«	139
7.7	Imaginationsverfahren zur Stressreduzierung und -entlastung	140
7.7.1	Der Tresor und die Mülltonne	141
7.7.2	Der sichere Ort	143
8	Schemacoaching-Prozess 2: Imaginativer Ressourcenaufbau	151
8.1	Schemacoaching-Schritt 1: Biografie und Fallkonzeption – Erstellen einer Moduslandkarte	153
8.2	Schemacoaching-Schritt 2: Erstellen einer Ressourcen-Mindmap	157
8.3	Schemacoaching-Schritt 3: Imaginative Ressourcenaktivierung – Die Galerie der Ressourcen	160
8.3.1	Das Museum / Die Galerie: Die einzelnen Räume	162
8.3.2	Der Raum der Freudenbiografie	166
8.3.3	Der Raum »Was der Erwachsene kann und darf«	168
8.3.4	Der Raum »Was Sie für andere bewirkt und Gutes getan haben«	171
8.3.5	Die Cafeteria der inneren Ratgeber	173
8.3.6	Weitere Räume im Museum oder in der Galerie	175
9	Schemacoaching-Prozess 3: Ressourcenorientierte Modusarbeit	177
9.1	Schemacoaching-Schritt 4: Aufbau und Stabilisierung der Beziehung zwischen Fitem-Erwachsenen-Modus und Inneren-Kind-Modi	177
9.1.1	Modus-Kontakt zwischen Kind-Modus und Fitem-Erwachsenen-Modus	178
9.1.2	Der Fitem-Erwachsenen-Modus lädt den gewählten Kind-Modus in die Galerie der Ressourcen ein	178
9.1.3	Das Innere Kind erlebt die Galerie der Ressourcen	180
9.1.4	Das Kind an seinen gewählten Zielort begleiten	181
9.1.5	Ausnahmefälle	182
9.2	Zusatzübung »Ideale Eltern« (frei nach Pessoa) – erweiterter Umgang mit Kind-Modi	183
9.2.1	Umgang mit »undisziplinierten Inneren-Kind-Modi« (undisziplinierten Inneren Kindern)	184

9.2.2	Umgang mit »wütenden, trotzigen Inneren-Kind-Modi« (wütenden oder trotzigen Inneren Kindern)	186
9.2.3	Umgang mit »traurigen Inneren-Kind-Modi« (traurigen Inneren Kindern)	186
9.3	Schemacoaching-Schritt 5: Umgang mit Bewältiger- und Beschützer-Modi und Aktivierung von Emotionen im Schemacoaching-Prozess	187
9.3.1	Das Zwei-Bühnen-Modell im Schemacoaching-Prozess	187
9.3.2	Annäherung an die Bewältiger- und Beschützer-Modi	189
9.3.3	Umgehen der Beschützer-Modi und Ansprechen des dahinterliegenden schemabedingten Konfliktes	191
9.3.4	Wertschätzende direkte Arbeit mit Bewältiger- und Beschützer-Modi	192
9.4	Schemacoaching-Schritt 6: Umgang mit dem auftauchenden Primärkonflikt	200
9.4.1	Einsatz der Screen-Technik	200
9.4.2	Dissoziiertes Arbeiten mit der Screen-Technik im Fernseher	200
9.4.3	Veränderungen der Eigenschaften der Antreiber / Inneren-Eltern-Modi	202
9.5	Schemacoaching-Schritt 7: Abschließende kognitive Prozesse zum Ende des Schemacoachings	204
9.5.1	Achtsamkeit und Ritual – Self-Compassion-Mantra	204
9.5.2	Das Schema-Memo im Coaching-Prozess	205
9.5.3	Das BEATE-Modell	207
9.5.4	Das BEATE-Modell in den Schemacoaching-Prozess einbetten	209
9.6	Unterstützende Ansätze für die Integrationsphase	211
9.6.1	Schreiben	212
9.6.2	Konstruktiver Umgang mit »störenden Gedanken«	212
9.7	Ergänzende Hinweise zu den Arbeitsprinzipien im Schemacoaching	217
9.7.1	Umgang mit Gefühlen im Schemacoaching-Prozess	217
9.7.2	Zeitstruktur und Sicherheitsrahmen beim imaginativen Arbeiten	218
10	Schemakurzzeittherapie	220
10.1	Konfrontation mit den Abwertern / Inneren Eltern (hintere Bühne) und Einführung der Imagination »Altenteil«	222
10.1.1	Methodisches Vorgehen: Der Stühle-Dialog	224
10.1.2	Narrative Verarbeitung negativer Lebensereignisse nach Pals	234
10.2	Rescripting-Verfahren zur Modifikation historisch-biografischer Ereignisse	235
10.2.1	Einführung ins Rescripting	236

10.2.2	Ressourcenorientiertes Rescripting mittels eines modifizierten Reimprints	237
10.2.3	Durchführung eines Reimprinting als ressourcenorientiertes Rescripting-Verfahren am Beispiel	243
10.3	Vergeben als Verarbeitungsmöglichkeit für erlittenes Unrecht	245
10.4	Abschluss der Schemaarbeit	246
Anhang		247
	Arbeitsmaterial	248
	Literaturverzeichnis	278
	Sachwortverzeichnis	284