

## Inhalt

<b>4.3.1</b>	<b>Imaginatives Überschreiben (Imagery Rescripting)</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>58</b>
<b>4.3.2</b>	<b>Vorbereitung auf das imaginative Überschreiben</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>59</b>
<b>4.3.3</b>	<b>Ablauf der Imagination</b>	<b>&gt;</b>	<b>60</b>
<b>4.3.4</b>	<b>Typische Überschreibungsszenen in der Imagination</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>65</b>
<b>4.3.5</b>	<b>Hilfreiche Techniken für die Imaginationsarbeit</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>66</b>
<b>4.3.6</b>	<b>Entmachten in der Imagination</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>67</b>
<b>4.3.7</b>	<b>Für das Kind sorgen in der Imagination</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>68</b>
<b>4.3.8</b>	<b>Leitfaden für die Imagination</b> mit imaginativem Überschreiben	<b>&gt;</b>	<b>70</b>
<b>4.4</b>	<b>Modusdialoge auf mehreren Stühlen</b>	<b>&gt;</b>	<b>70</b>
<b>4.4.1</b>	<b>Ablauf der Stuhldialoge mit drei oder vier Stühlen</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>71</b>
<b>4.4.2</b>	<b>Zentrale Schritte in den Stuhldialogen</b> mit mehreren Stühlen	<b>&gt;</b>	<b>73</b>
<b>4.4.3</b>	<b>Zweistuhldialog</b>	<b>&gt;</b>	<b>74</b>
<b>4.4.4</b>	<b>Entmachten der inneren Elternmodi in den Stuhldialogen</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>74</b>
<b>4.4.5</b>	<b>Für das Kind sorgen in Stuhldialogen</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>76</b>
<b>4.4.6</b>	<b>Modusarbeit mit Wut</b>	<b>&gt;</b>	<b>79</b>
<b>4.4.7</b>	<b>Modusarbeit mit dem Modus des impulsiven und</b> <b>des undisziplinierten Kindes</b>	<b>&gt;</b>	<b>80</b>
<b>4.4.8</b>	<b>Welche emotionsaktivierende Technik</b> wird wann angewendet?	<b>&gt;</b>	<b>81</b>
<b>4.5</b>	<b>Konzept des gesunden Erwachsenenmodus (GE)</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>82</b>
<b>4.5.1</b>	<b>Definition: Was ist „gesund erwachsen“</b> in der Schematherapie?	<b>&gt;</b>	<b>82</b>
<b>4.5.2</b>	<b>Entstehung und Funktion</b> des gesunden Erwachsenenmodus	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>83</b>
<b>4.5.3</b>	<b>Die Rolle von Achtsamkeit, Akzeptanz und Werten</b> für den GE-Modus	<b>&gt;</b>	<b>88</b>
<b>4.5.4</b>	<b>Self-parenting: Sich selbst eine gute Mutter sein</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>90</b>
<b>4.5.5</b>	<b>Pädagogische Prinzipien für die Haltung</b> des „Limited Parentings“	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>91</b>
<b>4.5.6</b>	<b>Arbeit am gesunden Erwachsenenmodus</b> in der Beziehung zum Schematherapeuten	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>94</b>
<b>4.5.7</b>	<b>Das Konzept der dosierten therapeutischen</b> Selbstoffenbarung	<b>&gt;</b>	<b>95</b>
<b>4.6</b>	<b>Aufbau und Training des GE-Modus:</b> Wie wird man gesund erwachsen?	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>97</b>
<b>4.6.1</b>	<b>Stuhlübungen zum Training des GE-Modus</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>97</b>
<b>4.6.2</b>	<b>Drei-Schritt-Übung</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>97</b>
<b>4.6.3</b>	<b>Stühletraining des GE-Modus durch Rollentausch</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>99</b>
<b>4.6.4</b>	<b>Übung zum Nein-Sagen/Stopp-Sagen</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>99</b>
<b>4.6.5</b>	<b>Stärkung des gesunden Erwachsenenmodus</b> durch empathische Konfrontation	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>100</b>
<b>4.6.6</b>	<b>Imaginative Übungen zur Stärkung des GE-Modus</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>102</b>
<b>4.6.7</b>	<b>Imaginative Probebühne für den GE-Modus</b>	<b>&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;</b>	<b>102</b>

5

- ## Annahmen zur Wirkweise der Schematherapie – Therapeutische Basisfaktoren und Spezifika der Schematherapie >>>>> 129

6



7