

Inhalt

Vorwort von Jeffrey E. Young	7
Vorwort	9
1. Einführung.....	13
1.1 Wie ist die Schematherapie entstanden?	13
1.2 Für wen ist die Schematherapie geeignet?	15
1.3 Was ist das Besondere an der Schematherapie?	16
2. Theoretische Grundlagen	19
2.1 Grundlagen des Lernens	19
2.2 Die Konsistenztheorie	25
2.3 Die Grundbedürfnisse.....	26
3. Das Schemamodell.....	31
3.1 Schemaentstehung	31
3.2 Die Beschreibung der Schemata.....	35
3.3 Schemabewältigung.....	38
4. Das Modusmodell	45
4.1 Entstehung des Modusmodells und die einzelnen Modi.....	45
4.2 Wechselwirkungen zwischen den Modi	54
4.3 Die Arbeit mit dem Modusmodell.....	58
5. Die therapeutische Beziehung.....	61
5.1 Die therapeutische Beziehung als Labor zur Nachreifung	61
5.2 Die Balance zwischen Nachbeelterung und empathischer Konfrontation	64
5.3 Therapiearbeit in der therapeutischen Beziehung.....	67

6. Die Elemente der Schematherapie	69
6.1 Fragebögen und Fallkonzeption	69
6.2 Erlebnisaktivierende Elemente.....	76
6.2.1 Imaginationsübungen	77
6.2.2 Modusdialoge auf Stühlen	84
6.3 Kognitive Elemente.....	91
6.3.1 Schema-Memo	91
6.3.2 Innere Selbstinstruktionen (BEATE-Schritte).....	92
6.4 Verhaltensverändernde Elemente	94
6.4.1 Rollenspiele	94
6.4.2 Hausaufgaben	94
6.4.3 Tagebuch.....	95
 7. Der Therapieprozess	 101
 8. Forschungsergebnisse	 105
 9. Neue Entwicklungen in der Schematherapie	 107
 Anhang	 109
Hinweise auf weiterführende Literatur.....	109
Literatur.....	113
Index	115