

# Inhalt

<b>1 Grundlagen der Schematherapie</b>	<b>1</b>
1.1 Geschichte der Schematherapie	1
1.2 Die Schematherapie als Erweiterung der Verhaltenstherapie	4
1.3 Psychologische Grundlagen	10
1.3.1 Schemabegriff	10
1.3.2 Emotionale Grundbedürfnisse	15
1.3.3 Der Beitrag der Synergetik zum Psychotherapiemodell	22
1.4 Neurobiologische Grundlagen	36
1.4.1 Neuronale Aktivität als Substrat des Erlebens	36
1.4.2 Neuronale Netze als lernende Strukturen	39
1.4.3 Informationsverarbeitungs- und Gedächtnissysteme im Gehirn	41
1.5 Die Bedeutung der frühen Erfahrungen	50
1.5.1 Neurobiologische Aspekte	50
1.5.2 Mentalisierung und Selbstentwicklung	54
1.5.3 Ergebnisse der Bindungsforschung	58
1.6 Möglichkeiten und Grenzen von Veränderungsprozessen	63
1.6.1 Neurobiologische Aspekte	63
1.6.2 Achtsamkeit und Akzeptanz	73
<b>2 Modelle der Schematherapie</b>	<b>79</b>
2.1 Schemamodell	79
2.2 Schemabewältigung	88
2.3 Modusmodell	96
2.3.1 Kind-Modi	110
2.3.2 Maladaptive Bewältigungsmodi	112
2.3.3 Dysfunktionale Innere-Eltern-Modi	117
2.3.4 Modus des Gesunden Erwachsenen	119
2.3.5 Zusammenhänge zwischen Schemata bzw. Modi und Persönlichkeitsstörungen	121
2.3.6 Die Dynamik zwischen den Modi	130
2.3.7 Bewältigungsmodi als Spektrum von Bewältigungsstrategien	133

<b>3</b>	<b>Therapieprozess, therapeutische Beziehung und Therapierational</b>	<b>139</b>
3.1	Therapieziele und Therapiephasen	139
3.2	Therapeutische Wirkfaktoren	146
3.3	Ressourcenaktivierende Beziehungsgestaltung	150
3.3.1	Konzept und Bedeutung der begrenzten elterlichen Fürsorge	152
3.3.2	Empathische Konfrontation	159
3.3.3	Therapeutische Balance im Therapieprozess	162
3.3.4	Konsequenzen für die Therapeuten	168
3.4	Problemaktualisierung durch emotionale Exposition	172
3.5	Mentalisierung und Problemklärung	176
3.6	Trainingsparadigma zur Stabilisierung der Problembewältigung	184
3.7	Steuerung des Therapieprozesses	186
<b>4</b>	<b>Spezielle Techniken der Schematherapie</b>	<b>189</b>
4.1	Schemafragebögen	190
4.1.1	Auswertungsbeispiel	192
4.1.2	Fragebögen in der therapeutischen Beziehung	196
4.1.3	Von den Fragebögen zur Fallkonzeption	201
4.1.4	Zur Fallkonzeption ohne Fragebögen	202
4.2	Schematherapeutische Fallkonzeption	205
4.2.1	Grundbedürfnisorientierte Fallkonzeption	207
4.2.2	Die »Modus-Landkarte« als Fallkonzeption	214
4.2.3	Die individuelle Modus-Fallkonzeptionsskizze	217
4.3	Emotionale Aktivierung und Imaginationsübungen	219
4.3.1	Allgemeine Hinweise	219
4.3.2	Einleitung und Stabilisierung	224
4.3.3	Diagnostische Imaginationsübungen	231
4.3.4	Schemamodifikation in der Imagination (Rescripting)	244
4.3.5	Imaginationsübungen mit traumatisierten Patienten	263
4.3.6	Vertiefende Kurzimaginationen	271

<b>4.4</b>	<b>Arbeit in der therapeutischen Beziehung</b>	<b>273</b>
<b>4.5</b>	<b>Schema- bzw. Modus-Memo</b>	<b>286</b>
<b>4.6</b>	<b>Dialoge auf mehreren Stühlen (»Stühle-Dialoge«)</b>	<b>289</b>
4.6.1	Diagnostische Stühle-Dialoge	290
4.6.2	Konfliktklärung und -bewältigung auf drei (bzw. vier) Stühlen	298
4.6.3	Verhaltensverändernde Dialoge zwischen zwei Stühlen	317
<b>4.7</b>	<b>Einleitung der Verhaltensänderung</b>	<b>322</b>
4.7.1	B-E-A-T-E-Prinzip	323
4.7.2	Innere Antworten geben	329
4.7.3	Memo-Karte	334
<b>4.8</b>	<b>Verhaltensübungen</b>	<b>335</b>
4.8.1	Die Bedeutung von Verhaltensexperimenten für die Schemamodifikation	335
4.8.2	Rollenspiele mit Realsituationen	339
<b>4.9</b>	<b>Schematagebuch</b>	<b>343</b>
<b>5</b>	<b>Besondere und schwierige Therapiesituationen</b>	<b>355</b>
<b>5.1</b>	<b>Allgemeiner Umgang mit Krisen einschließlich Suizidalität</b>	<b>355</b>
<b>5.2</b>	<b>Aggressivität und überschießende Emotionen (Überkompensation)</b>	<b>361</b>
<b>5.3</b>	<b>Stockender Therapieprozess und fehlende Emotionen (Distanzierte Beschützer)</b>	<b>365</b>
<b>5.4</b>	<b>Verliebte Patienten</b>	<b>378</b>
<b>5.5</b>	<b>Somatisierung oder komorbide somatische Erkrankungen</b>	<b>381</b>
<b>5.6</b>	<b>Narzisstische Patienten</b>	<b>384</b>
<b>5.7</b>	<b>Ablösungsphase und Therapieende</b>	<b>389</b>
<b>5.8</b>	<b>Einbeziehung der Partner</b>	<b>395</b>
5.8.1	Einbeziehung des Partners zur Diagnostik	395
5.8.2	Verbesserung der Kommunikation zwischen den Partnern	396
5.8.3	Beeinflussung der Interaktion der Partner	397

<b>6</b>	<b>Ausblick und empirische Absicherung</b> .....	403
6.1	Aktuelle Entwicklungen .....	403
6.2	Empirische Absicherung und Stand der Forschung .....	404
6.2.1	Schematherapie bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen .....	404
6.2.2	Schematherapie bei anderen Persönlichkeitsstörungen .....	407
6.2.3	Schematherapie bei Achse-I-Störungen .....	409
6.3	Anwendung der Schematherapie im Klinikbereich .....	409
6.4	Fortbildungsmöglichkeiten .....	410
	 <b>Literatur</b> .....	 415
	 <b>Sachverzeichnis</b> .....	 437