

Inhalt

| | |
|---|-----|
| 1 Grundlagen der Schematherapie | 1 |
| 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 |
| 2 Modelle der Schematherapie | 79 |
| 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 |

| | |
|---|-----|
| 3 Therapieprozess, therapeutische Beziehung und Therapierational | 139 |
| 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 |
| | |
| 4 Spezielle Techniken der Schematherapie | 189 |
| 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 |

| | |
|---|-----|
| 4.4 Arbeit in der therapeutischen Beziehung | 273 |
| 4.5 Schema- bzw. Modus-Memo | 286 |
| 4.6 Dialoge auf mehreren Stühlen (»Stühle-Dialoge«) | 289 |
| 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 |
| 4.7 Einleitung der Verhaltensänderung | 322 |
| 4.7.1 B-E-A-T-E-Prinzip | 323 |
| 4.7.2 Innere Antworten geben | 329 |
| 4.7.3 Memo-Karte | 334 |
| 4.8 Verhaltensübungen | 335 |
| 4.8.1 Die Bedeutung von Verhaltensexperimenten für die Schemamodifikation | 335 |
| 4.8.2 Rollenspiele mit Realsituationen | 339 |
| 4.9 Schematagebuch | 343 |

| | |
|--|-----|
| 5 Besondere und schwierige Therapiesituationen | 355 |
| 5.1 Allgemeiner Umgang mit Krisen einschließlich Suizidalität | 355 |
| 5.2 Aggressivität und überschießende Emotionen (Überkompensation) .. | 361 |
| 5.3 Stockender Therapieprozess und fehlende Emotionen (Distanzierte Beschützer) | 365 |
| 5.4 Verliebte Patienten | 378 |
| 5.5 Somatisierung oder komorbide somatische Erkrankungen | 381 |
| 5.6 Narzisstische Patienten | 384 |
| 5.7 Ablösungsphase und Therapieende | 389 |
| 5.8 Einbeziehung der Partner | 395 |
| 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 |

| | |
|--|-----|
| 6 Ausblick und empirische Absicherung | 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 |
| Literatur | 415 |
| Sachverzeichnis | 437 |