

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	10
1 Schematherapie bei Kindern und Jugendlichen: Grundlagen	12
1.1 Die Bedeutung der Grundbedürfnisse für die Schematherapie	12
1.2 Frühe adaptive und maladaptive Schemata	13
1.3 Bewältigungsformen: Maladaptive und adaptive Bewältigungsstrategien	15
1.4 Das Modusmodell	18
1.5 Vorteile der Schematherapie für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie	19
2 Diagnostischer Einstieg und Psychoedukation	20
2.1 Einführung	20
2.2 Arbeitsmaterial	21
3 Therapieprozess	115
3.1 Einführung	115
3.2 Arbeitsmaterial	116
4 Schema- und modusgeleitetes Elterncoaching	212
4.1 Einführung	212
4.2 Arbeitsmaterial	213
Literatur	249

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

2 Diagnostischer Einstieg und Psychoedukation

Allgemeines zum Therapieprozess

INFO 1	Grundschema für idealtypische schematherapeutische Sitzungen	26
AB 1	Vorlage Behandlungsplan	27

Ziele und Anliegen

AB 2	Was ist mir wichtig im Leben? Fragebogen zur Erkundung eigener Ziele	29
AB 3	Fragen zur Klärung meiner Ziele in der Therapie	31
AB 4	Meine Fortschritte auf dem Weg zum Ziel	33
AB 5	Ziele aus Elternsicht	34
AB 6	Einschätzung zum Therapieverlauf aus Elternsicht	36

Beziehungs- und Motivationsaufbau

AB 7	Facetten meiner therapeutischen Grundhaltung	37
INFO 2	Testuntersuchungen zum Kontaktaufbau und Einstieg in die Modusarbeit	39
AB 8	Fragebogen zu den eigenen Fähigkeiten	42
INFO 3	Umgang mit Motivationsproblemen: Verweigerung bestimmter Themen	44
INFO 4	Umgang mit Motivationsproblemen: Verweigerung der Therapie	47

Psychoedukation

AB 9	Grundbedürfnisse – was alle Menschen brauchen	50
AB 10	Bedürfnisse erkennen mit Geschichten	52
INFO 5	Was ist ein Schema?	55
AB 11	Was für ein Typ bist du?	57
INFO 6	Schemata als Reflexe: Experimente	58
INFO 7	Was ist ein Modus?	60
AB 12	Übung: Modus-Raten durch Theater und Stimme	62
INFO 8	Die kindlichen Modi im Überblick	63
INFO 9	Bewältigungsmodi im Überblick	65
INFO 10	Modus des klugen Kindes oder kompetenten Jugendlichen	67
INFO 11	Eltern- und Peermodi: Überblick über Kritiker, Ankläger und Antreiber	69
INFO 12	Innere Helfer, verbündete Beschützer und Beobachter	71

Anamnese mit Schemaanalyse

INFO 13	Exploration prägender Erfahrungen mit geleiteter Assoziation	73
AB 13	Exploration mit der Lebenslinie	75
INFO 14	Exploration von Bindungsmustern und Elternmodi mit Stammgeschichten	77
INFO 15	Schemaanalyse: Erläuterung für Therapeut*innen	79
AB 14	Schemaanalyse: typische Gefühle, Gedanken und Bilder	80
AB 15	Schemabezogene Verhaltensanalyse	81

AB 16	Übung zur Aktivierung und Verankerung positiver Schemata	82
INFO 16	Schemabezogene Therapie und Korrektur von Schemata	83
AB 17	Fragebogen zu positiven Gedanken und Gefühlen in meinem Leben	85
AB 18	Fragebogen zu negativen Gedanken und Gefühlen in meinem Leben	86

Moduserkundung

INFO 17	Moduserkundung mit Bildkarten	87
---------	-------------------------------	----

Modusanalyse mit Modusgalerie

INFO 18	Moduslandschaft als Überblick und Plan zur Entwicklung des Modusteams	90
AB 19	Modusanalyse für Kinder: mein Modusteam	92
AB 20	Modusanalyse für Jugendliche: mein Modusteam	93
INFO 19	Therapeutische Instruktion zur Modusgalerie	94
AB 21	Modusgalerie	96
AB 22	Modusliste: mein eigenes Team mit seinen Fähigkeiten und Wirkungen	113

3 Therapieprozess

Arbeit mit dem kompetenten Kind

INFO 20	Modus des kompetenten Kindes oder Jugendlichen (Clevermodus)	123
AB 23	Problemlösetraining für den Clevermodus	124
AB 24	Übung zum cleveren Umschalten in schwierigen Situationen	125
AB 25	Clevere Gedanken beim Überstehen doofer Situationen	126
AB 26	Übung für den Clevermodus: schlaue Gedanken und Denkfehler erkennen	127
INFO 21	Entdeckung typischer Denkfehler – Hinweise für den Clevermodus	128
AB 27	Experimente für den Clevermodus	129
INFO 22	Verlieren bei Wettspielen	130
INFO 23	Elemente zur Verbesserung der Frustrationstoleranz	131
AB 28	Verlieren aushalten	133
AB 29	Stärkung von Selbstsicherheit durch Blickkontakt	137
AB 30	Imagination des kompetenten Modus: neues Verhalten in der Vorstellung trainieren	138
AB 31	Meine Stärken: Aufbau meines Selbstbewusstseins	139

Arbeit mit dem glücklichen Kind

AB 32	Modus des glücklichen Kindes	140
AB 33	Fantasiereise zum glücklichen Kind	141
AB 34	Ideen zur Aktivierung des glücklichen Kindmodus	142

Arbeit mit dem verletzlichen und wütenden Kindmodus

INFO 24	Einführung in die Arbeit mit Modus des verletzlichen und wütenden Kindes	144
AB 35	Umgang mit dem verletzlichen Kindmodus	146
AB 36	Umgang mit dem ärgerlichen oder wütenden Kindmodus	149
INFO 25	Elemente eines hilfreichen Umgangs mit dem verletzten und wütenden Kindmodus	151
AB 37	Gefühle und Bedürfnisse hinter der Wut erkennen	152
INFO 26	Ideen und Erinnerungen für unglückliche Gefühlszustände	153

INFO 27	Therapeutische Hilfen zur Selbststeuerung für wütende und impulsive Kindmodi	154
AB 38	Hilfen zur Selbststeuerung meines wütenden Kindmodus	155
AB 39	Frühwarnzeichen des wütenden Kindmodus erkennen	158
INFO 28	Aufregung beim wütenden Kindmodus	159
AB 40	Umgang mit automatischen Angstgedanken und Gefühlen	162
AB 41	Meine Trostbox	164
INFO 29	Notfallplan	165
AB 42	Mein Notfallplan	166

Arbeit mit den undisziplinierten und impulsiven Kindmodi

AB 43	Modusbild des impulsiven und undisziplinierten Kindes	167
INFO 30	Der undisziplinierte oder impulsive Kindmodus	168
INFO 31	Therapeutische Elemente zum Umgang mit dem undisziplinierten, impulsiven Kindmodus	170
INFO 32	Umgang mit den undisziplinierten und impulsiven Kindmodi	171
AB 44	Impulsive und undisziplinierte Kindmodi verändern	173

Arbeit mit dem verwöhnten, egozentrischen Kindmodus

AB 45	Modusbild des verwöhnten, egozentrischen Kindes	175
INFO 33	Der egozentrische und verwöhnte Kindmodus	176
INFO 34	Therapeutische Elemente zum Umgang mit dem egozentrischen Kindmodus	178

Arbeit mit Bewältigungsmodi

INFO 35	Elemente eines hilfreichen Umgangs mit verschiedenen Bewältigungsmodi	179
AB 46	Bewältigungsmodi erkennen	180
INFO 36	Arbeitstechniken in der Behandlung von Bewältigungsmodi	181
AB 47	Bewältigungsmodi analysieren: Vor- und Nachteile abwägen	182
AB 48	Bewältigungsmodi reduzieren – mein Veränderungsplan	183
INFO 37	Bewältigungsmodus der Überanpassung (Unterwerfung)	184
AB 49	Modusbild des Bewältigungsmodus der Überanpassung	185
INFO 38	Bewältigungsmodus der Vermeidung	186
INFO 39	Der dissoziierte Beschützer: ein besonderer Vermeidungsmodus	188
INFO 40	Der Modus des klagsamen Beschützers	190
AB 50	Umgang mit dem klagsamen Beschützer	191
INFO 41	Beispiele für den hilfreichen Umgang mit dem klagsamen Beschützer	192
INFO 42	Therapeutische Schritte zum Umgang mit dem klagsamen Beschützer im Familienalltag	193
INFO 43	Modus der Situationsvermeidung oder vermeidender Beschützer	195
INFO 44	Übersicht zu den Modi der Überkompensation	197
INFO 45	Überkompensationsmodi der Verweigerung und Dominanz	198
INFO 46	Ursprünge und Funktion des Verweigerungs- und Dominanzmodus	200

Arbeit mit Kritikern, Anklägern und Antreibern

INFO 47	Innere Kritiker, Antreiber und Ankläger	201
AB 51	Fakten sammeln, Kritikern widersprechen	203
AB 52	Botschaften der inneren Kritiker ersetzen	204
AB 53	Das Gegenteil von dem tun, was innere Kritiker sagen	205
AB 54	Übung zur Abschwächung strafender oder fordernder Anteile	207
AB 55	Virtuelle Gerichtsverhandlung zur Klärung von Schuldfragen	208

Arbeit mit inneren Helfern

AB 56	Innere Helfer*innen	210
AB 57	Imagination zum inneren Helfer / zur inneren Helferin	211

4 Schema- und modusgeleitetes Elterncoaching

Anamnese mit Schema- und Moduserkundung

AB 58	Schemaorientiertes Genogramm: mein Stammbaum als Vater	215
AB 59	Spurensuche: 15 Fragen zu prägenden Erfahrungen der eigenen Kindheit	217
AB 60	13 Fragen zur Erkundung eigener Erwartungen und Reaktionsmuster	218
AB 61	Mein Kind als Auslöser problematischer Reaktionsmuster	219
INFO 48	Erkundung innerer Konflikte beim Einnehmen einer elterlichen Autorität	220
INFO 49	Übungen zur Erkundung von Modusaktivierungen bei Eltern	221
INFO 50	Modusarbeit in Familiensitzungen	223
AB 62	Innere Kritikermodi identifizieren	224

Korrektur dysfunktionaler Modi: Stärkung des fürsorglich anleitenden Modus

AB 63	Modus-Selbstbeobachtungsbogen für Eltern	226
AB 64	Innere Hindernisse für die Rolle als anleitender Elternteil	227
AB 65	Sinnbilder für meine Rolle eines anleitenden Elternteils	228
AB 66	Stuhlübung zur Veränderung dysfunktionaler Modusaktivierungen	229
AB 67	Die geschenkte Stunde: Chancen der Begegnung von Eltern und Kind	231
AB 68	Stärkung des glücklichen Kindmodus (Happy-Child-Modus) bei Eltern	232
INFO 51	Eltern-Life-Coaching zur Spaß- und Spielzeit für Kinder bis ca. 7 Jahre	238
AB 69	Formen positiver Zuwendung und Bestärkung	239
INFO 52	Moduscoaching in Anleitungssituationen	241
AB 70	Übung zur Unterscheidung typischer Elternmodi	242
AB 71	Hilfen zum Moduswechsel bei elterlicher Impulsivität	245
AB 72	Schema- und Modusmemo für Eltern	246
AB 73	Empfehlungen für Eltern zum Umgang mit dem wütenden Kindmodus	248