

INHALT

1. Vorwort – Oder Willkommen im Beziehungskosmos	> 13
Sabine Meyer – Journalistin	> 17
Felizitas Ambauen – Psycho- und Paartherapeutin	> 20
2. Einleitung – Oder was uns wichtig ist	> 23
3. Wer bin ich – Oder die Ebenen der Prägung	> 27
Biologische Ebene	> 28
Individualpsychologische Ebene	> 29
Gesellschaftlich-kulturelle Ebene	> 30
4. Ballon & Ziegelstein – Oder Ressourcen & Altlasten	> 34
Reflexionsfragen	> 38
Sabine fragt Feli	> 40
5. Schema-Therapie – Oder der theoretische Hintergrund	> 42
Wie läuft eine Schema-Therapie ab?	> 44
Sabine fragt Feli	> 45
6. Schema-Modell – Oder die vier Modi im Überblick	> 48
Erwachsenen-Ich – Regie	> 51
Autoritäre Stimmen – maladaptive Glaubenssätze	> 52
Inneres Kind – Gefühle und Bedürfnisse	> 54
Bewältigungsstrategien – Schema-Coping	> 57
Reflexionsfragen	> 63
Sabine fragt Feli	> 64

7. Schemata – Oder wie starre Muster entstehen	> 66
Wie entsteht ein Schema?	> 67
8. 18 negative Schemata – Oder wenn der Auto-Pilot übernimmt	> 73
Die 18 negativen Schemata nach Young	> 74
Weshalb sind es negative Schemata?	> 75
Bedürfnisdomäne 1: Abgetrenntheit/Ablehnung	> 77
Bedürfnisdomäne 2: Autonomie/Leistung	> 79
Bedürfnisdomäne 3: Beeinträchtigter Umgang mit Begrenzungen	> 81
Bedürfnisdomäne 4: Fremdbezogenheit/ Aussenorientierung	> 83
Bedürfnisdomäne 5: Übertriebene Wachsamkeit/Gehemmtheit	> 84
9. Emotionale Grundbedürfnisse – Oder was wir alle brauchen	> 89
Bindung und Sicherheit	> 91
Autonomie und Selbstwirksamkeit	> 91
Realistische Grenzen und Selbstkontrolle	> 92
Selbstachtung und Wertschätzung	> 93
Spontaneität, Lust, Spiel und Spass	> 93
Freiheit, Bedürfnisse zu erleben und mitzuteilen	> 94
10. Autoritäre Stimmen – Oder über maladaptive Glaubenssätze	> 97
Das Zuhause der autoritären Stimmen	> 98
Wer sind meine autoritären Stimmen?	> 99
Über nicht hilfreiche Glaubenssätze	> 100
Wie entstehen solche Glaubenssätze?	> 101
Lernen am Modell	> 104

Fordernde autoritäre Stimmen	> 109
Strafende, schuldinduzierende autoritäre Stimmen	> 110
Reflexionsfragen	> 112
Sabine fragt Feli	> 113
11. Übungen zu den autoritären Stimmen	> 116
«Die 10 Gebote»	> 117
«Familienstempel»	> 118
«Schemaskop»	> 120
«Hugo»	> 121
12. Grundwerte – Oder wie ich meinem inneren Kompass folge	> 126
Hinter die autoritären Stimmen schauen	> 127
Ein Leben im Sinne unserer Grundwerte	> 129
Die Grundwerte auf der Beziehungsebene	> 132
Sabine fragt Feli	> 134
13. Übungen zu den Grundwerten	> 137
«Der Anfang der Kette»	> 138
«Leuchtturmsätze»	> 138
«Landkarte der Errungenschaften»	> 138
«Memento mori»	> 139
«Meine Vision»	> 139
14. Das innere Kind – Oder wie echte Selbstfürsorge gelingen kann	> 140
Was ist das Ziel der Arbeit mit dem inneren Kind?	> 142
Alte, schemagebundene Gefühle und Reaktionen	> 146
Aktuelle, situationsadäquate Gefühle und Reaktionen	> 147
Innere Kind-Anteile	> 148
Verletzbarkeit	> 149

Ärger/Wut	> 150
Mangel an Disziplin und Struktur/Impulsivität	> 152
Glück/Unbeschwertheit	> 153
Sabine fragt Feli	> 156
15. Übungen mit dem inneren Kind	> 158
«Wie geht es Dir? – Was brauchst Du gerade?»	> 159
«Spieglein, Spieglein an der Wand»	> 161
«Kind im Schatten»	> 162
«Gefühlsbrücke»	> 164
«Selbstumarmung»	> 167
«Wut-Brief»	> 170
«Imagination»	> 171
16. Schema-Coping – Oder über die Masken, die wir anziehen	> 173
Wie entstehen diese Coping-Strategien?	> 174
Fight – Überkompensation, Kampf, Blenden	> 178
Flight – Gefühls- und Situationsvermeidung, Verleugnung	> 180
Freeze – Unterwerfung, Erduldung, Überanpassung	> 182
Schema-Coping im Kopf	> 186
Wenn Grundbedürfnisse sich konkurrenzieren	> 187
Die Maske ablegen	> 191
Der Fehler im System	> 192
Sabine fragt Feli	> 194
17. Übungen zum Schema-Coping	> 196
«Maskenball»	> 197
«Kompass»	> 197
«Kleidertausch»	> 199

18. Schema-Chemie – Oder der «Nähe-Dis-Tanz»	> 202
Die vier Bindungsmuster	> 204
Die sichere Bindung – alles im grünen Bereich	> 205
Die abweisend-vermeidende Bindung – deal but not feel	> 206
Die ambivalent-verstrickte Bindung – feel but not deal	> 206
Schema-Chemie	> 211
Flight – Flight	> 212
Flight – Freeze	> 212
Freeze – Freeze	> 213
Fight – Freeze	> 213
Fight – Fight	> 214
Sabine fragt Feli	> 217
19. Polysecure – Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen	> 219
«You are my one and only!»	> 220
«Du bist alles, was ich will!»	> 221
Ein Blumenstrauss an Beziehungsformen	> 223
Über breitere Beziehungsnetze	> 224
20. Integration – Oder wo wir auf dem Weg zur Selbsterkenntnis hinwollen	> 227
Schema-Integration	> 228
21. Positive Schemata – Oder vom Auto-Piloten in die Regie	> 234
Die 18 positiven Schemata	> 235
Wie entsteht ein positives Schema?	> 235
Bedürfnisdomäne 1: Bindung/Sicherheit	> 238
Bedürfnisdomäne 2: Autonomie und Selbstwirksamkeit	> 239
Bedürfnisdomäne 3: Gesunde Grenzen/Struktur	> 240

Bedürfnisdomäne 4: Wertschätzung/Anerkennung/ Selbstwerterhöhung	> 241
Bedürfnisdomäne 5: Spiel, Lust, Spass, Spontaneität	> 241
22. Erwachsenen-Ich – Oder wissen, wer ich bin!	> 243
Es ist ein langer Weg	> 247
Sabine fragt Feli	> 248
23. Übungen zum Erwachsenen-Ich	> 256
«Ballonfahrt»	> 257
«Ressourcen-Collage»	> 257
«Netzwerk-Analyse»	> 258
24. Dankbarkeit – Oder ein Brief zum Schluss	> 259
Über die Dankbarkeit	> 260
Unsere Dankbarkeitsbriefe	> 262
Dank	> 268
Podcast-Folgen & Literaturliste	> 270
Anmerkungen & Literaturverzeichnis	> 277