

Inhalt

Vorwort.....	9
1. Einleitung	13
1.1 Wie ist die Schematherapie entstanden?.....	15
1.2 Was ist das Besondere an der Schematherapie?	17
1.3 Was sind die Vorteile des Schematherapie-Ansatzes?	18
1.4 Was unterscheidet die Schematherapie von anderen Therapieformen?....	20
2. Grundlagen der Schematherapie	23
2.1 Wie entstehen Schemata?	23
2.2 Wie kann ich meine Schemata verändern?.....	26
2.3 Was kann nicht verändert werden?	28
3. Das Schemamodell	29
3.1 Welche Schemata gibt es?	29
3.2 Welche Grundbedürfnisse stecken hinter den Schemata?	42
3.3 Wie wurden diese Schemata gefunden, und gibt es auch andere?.....	46
3.4 Welche Schema-Bewältigungsreaktionen gibt es?.....	47
4. Das Modusmodell.....	51
4.1 Was ist ein Modus und welche Modi gibt es?.....	51
4.2 Welche Bewältigungsmodi gibt es?.....	55
4.3 Wann wählen wir welchen Bewältigungsmodus?	58
4.4 Warum gibt es so viele Modi?.....	61
4.5 Sind die inneren Kritiker / Elternmodi nur „dysfunktional“?.....	62
4.6 Was ist der Vorteil des Modusmodells?	63
4.7 Sind die Schemata noch wichtig, wenn man mit den Modi arbeitet?	66
4.8 Wie entsteht der Erwachsenenmodus?	67
4.9 Was ist mit Achtsamkeit gemeint?.....	69
4.10 Wie hängen Schemata, Modi und Krankheitssymptome zusammen?	71

5.	Die therapeutische Beziehungsgestaltung	75
5.1	Was ist „begrenzte elterliche Fürsorge“?	75
5.2	Was bedeutet „Nachbeelterung“?.....	78
5.3	Was ist mit „empathischer Konfrontation“ gemeint?	80
5.4	Wie gehen Therapierende mit aktivierten Gefühlen in der Therapie um?	81
5.5	Sind in einer Schematherapie körperliche Berührungen erlaubt?	82
5.6	Warum dürfen sich Behandelte und Therapierende nicht privat treffen?..	84
6.	Die Fallkonzeption.....	85
6.1	Warum ist die Fallkonzeption so wichtig?	85
6.2	Warum steht die Fallkonzeption am Anfang?.....	87
6.3	Wie kann eine Fallkonzeption aussehen?.....	88
6.4	Die grundbedürfnisorientierte Fallkonzeption.....	89
6.5	Das individuelle Modusmodell	91
6.6	Die dimensionale und dynamische Moduslandkarte.....	93
7.	Der Ablauf einer Schematherapie	97
7.1	Was sind Phasen einer Schematherapie?	97
7.2	Was sind die Inhalte der einzelnen Schematherapie-Phasen?	100
7.3	Was kann ich selbst tun, damit die Therapie gut läuft?	105
7.4	Wie lange dauert eine Schematherapie?.....	108
8.	Emotionsaktivierende Techniken	109
8.1	Warum ist Emotionsaktivierung so wichtig?.....	109
8.2	Wie können Emotionen aktiviert werden?.....	112
8.3	Imaginationsübungen.....	113
9.	Klärungsorientierte Techniken	119
9.1	Das Schema-Memo	119
9.2	Dialoge auf mehreren Stühlen.....	121
10.	Veränderungsorientierte Techniken	127
10.1	Übende Dialoge auf zwei Stühlen	127
10.2	Positive Selbstinstruktion: Die BEATE-Schritte	128
10.3	Rollenspiele auf Stühlen	130
10.4	Briefe schreiben	131

11.	Die Beibehaltung des neuen Verhaltens	133
11.1	Warum sind Verhaltensübungen so wichtig?.....	133
11.2	Tagebücher	135
11.3	Tagesrückblicke	140
11.4	Wann ist die Therapie zu Ende?	142
12.	Wie finde ich einen Schematherapeuten oder eine Schematherapeutin?....	145
Anhang		149
1.	Schema-Memo	149
2.	Schematherapeutische Fallkonzeption (kurz).....	151
3.	Meine Modusliste	153
4.	Moduslandkarte	154
5.	Tagesplan	155
6.	Weiterführende Literatur	156
7.	Index.....	158