



Leseprobe aus Graaf, Hampel und Zarbock, Therapie-Tools Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen,  
ISBN 978-3-621-28538-4 © 2021 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28538-4>

# Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	10
<b>1 Schematherapie bei Kindern und Jugendlichen: Grundlagen</b>	<b>12</b>
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
<b>2 Diagnostischer Einstieg und Psychoedukation</b>	<b>20</b>
2.1 Einführung	20
2.2 Arbeitsmaterial	21
<b>3 Therapieprozess</b>	<b>115</b>
3.1 Einführung	115
3.2 Arbeitsmaterial	116
<b>4 Schema- und modusgeleitetes Elterncoaching</b>	<b>212</b>
4.1 Einführung	212
4.2 Arbeitsmaterial	213
Literatur	249

**Warum bin ich hier in der Therapie?**



Was wollen andere von mir?

.....

.....

.....

.....



Was sehe ich auch so?

.....

.....

.....

Was sehe ich anders?

.....

.....

.....

Was möchte ich mit der Therapie erreichen?

- (1) .....
- .....
- (2) .....
- .....
- (3) .....
- .....
- (4) .....
- .....

Fragen zu den einzelnen Zielen	Ziel 1	Ziel 2	Ziel 3	Ziel 4
Wie wichtig ist diese Veränderung für mich? 0 = unwichtig, 10 = sehr wichtig				
Wie groß ist mein Einfluss darauf? 0 = kein Einfluss, 10 = kann ich allein schaffen				
Bin ich bereit, mich dafür anzustrengen? 0 = keine Bereitschaft, 10 = sehr hohe Bereitschaft				

Wie können diese Ziele mir dabei helfen, meine Grundbedürfnisse zu erfüllen?

.....

Was brauche ich, um dieses Ziel zu verwirklichen?

.....

.....

Wer kann mir dabei helfen?

.....

.....

Was hindert mich, meine Ziele zu erreichen?

andere Menschen:

.....

.....

in mir selbst:

.....

.....

.....



Name: .....

**Ziele für mein Kind und mich als Vater/Mutter**



Was wünsche ich mir für mein Kind?

.....  
 .....  
 .....  
 .....

Was wollen andere von ihm?

.....  
 .....  
 .....

Was davon sehe ich auch so, was anders?

.....  
 .....  
 .....

Was sollte mit der Therapie erreicht werden?

.....  
 .....  
 .....

Wer oder was könnte dazu beitragen, die Grundbedürfnisse meines Kindes zu erfüllen?

.....  
 .....  
 .....

Wie könnte und möchte ich mein Kind dabei unterstützen?

.....

.....

.....

Was möchte ich selbst in der Beziehung zu meinem Kind erreichen?

.....

.....

.....

Was hindert mein Kind, seine Ziele zu erreichen?

andere Menschen: .....

.....

in ihm selbst: .....

.....

in der Familie (Vater/ Mutter/ Geschwister): .....

.....

Schule: .....

.....

Unser Plan: Wie gehen wir vor?

.....

.....

.....

.....

.....

Therapieziele	Wie weit hat mein Kind Ziele erreicht? <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10	Datum		Datum		Datum		Datum	
		Datum		Datum		Datum		Datum	
		Datum		Datum		Datum		Datum	
		Datum		Datum		Datum		Datum	
		Datum		Datum		Datum		Datum	
		Datum		Datum		Datum		Datum	
		Datum		Datum		Datum		Datum	
		Datum		Datum		Datum		Datum	
		Datum		Datum		Datum		Datum	
		Datum		Datum		Datum		Datum	







### Übung zur therapeutischen Selbstreflexion

Im Folgenden sind Handlungsweisen skizziert, die zur Grundhaltung der Schematherapie passen.

**Bewerten Sie für sich folgende Aussagen** zur Rolle und Haltung im therapeutischen Rahmen:

- + Kann ich sehr gut / kein Problem
- ! Möchte ich verbessern
- Möchte ich nicht / lehne ich ab / sehe ich nicht als meine Aufgabe / passt nicht zu mir

#### Begrenzte elterliche Fürsorge

- (1) Ich bin gegenüber Patient\*innen zugewandt, warmherzig, fürsorglich oder tröstend.
- (2) Ich ver helfe zu korrigierenden Lebenserfahrungen in der Beziehung zu mir.
- (3) Ich Sorge dafür, dass auch in der Therapie Grundbedürfnisse erfüllt werden.
- (4) Ich suche nach Stärken der Patient\*innen und mache sie darauf aufmerksam.
- (5) Ich suche wiederholt Kontakt zu Patient\*innen, auch wenn sie sich zurückziehen.
- (6) Ich handle Rechte, Regeln und Pflichten aus und achte auf ihre Einhaltung.
- (7) Ich bin freundlich und wertschätzend, akzeptiere den/die Patient\*in als Person.
- (8) Ich gebe Hoffnung und Zuversicht.
- (9) Ich helfe dabei, auch schmerzliche Emotionen auszuhalten.
- (10) Ich ermutige zur Selbstbestimmung und Erprobung eigener Fähigkeiten.

#### Verstehen und Einstimmen

- (1) Ich helfe beim Erspüren und Ausdrücken von Bedürfnissen und Emotionen.
- (2) Ich ermutige, Tränen oder auch Ärger herauszulassen.
- (3) Ich fühle mich in das Erleben und die Sichtweisen des/der Patient\*in ein.
- (4) Ich zeige Verständnis und Mitgefühl mit der inneren Realität des/der Patient\*in.
- (5) Ich erkunde mit ihm seine/ihre Innenwelt und nehme Anteil an seinem/i ihrem Erleben.

#### Zusammenarbeit, Feedback und Themenfokus

- (1) Ich setze in Gesprächen konkrete Schwerpunkte.
- (2) Ich frage nach Feedback mir gegenüber und zur therapeutischen Beziehung.
- (3) Ich stelle mich in Gesprächen auf aktuelle Fragen und Themen von Patient\*innen ein.
- (4) Ich stelle auch Erwartungen an das Bemühen und die Kooperation der Patient\*innen.

#### Therapeutische Balance und Flexibilität

- (1) Ich folge Patient\*innen, muss zeitweise aber auch führen oder etwas drängen.
- (2) Ich bin zeitweise direktiv, zeitweise auch zurückhaltend und gewährend.
- (3) Ich bin je nach Situation des/der Patient\*in behutsam oder auch konfrontierend.
- (4) Ich begrenze destruktive Verhaltensweisen und Entwertungen.
- (5) Ich gebe Platz für Spaß, Leichtigkeit, Fantasie und Kreativität
- (6) Ich akzeptiere Grenzen der Veränderung bei Patient\*innen.
- (7) Ich konfrontiere mit den Auswirkungen dysfunktionaler Vermeidungsmuster.
- (8) Ich würdige und respektiere bisher ungünstige Problemlösungsversuche.
- (9) Ich vertrete klare Werte und eine positive Autorität.

### **Vertrauen und Gelassenheit**

- (1) Ich verstehe mich nicht gegenüber Patient\*innen, bin natürlich und ich selbst.
- (2) Ich habe ein gesundes Selbstvertrauen in meine Fähigkeiten.
- (3) Ich begegne den Patient\*innen als ganzer Mensch.
- (4) Ich offenbare partiell eigene Emotionen und Erlebnisse (am Ziel des/der Patient\*in orientiert).

### **Exploration und diagnostische Einschätzung**

- (1) Ich erkunde (und erkenne) bei aktuellen Lebenserfahrungen typische Themen.
- (2) Durch Beobachtung, Exploration oder Fragebögen erfasse ich Modi und Schemata.
- (3) Ich mache Patient\*innen auf Muster des Erlebens und Verhaltens aufmerksam.

### **Psychoedukation und Verwendung schematherapeutischer Begriffe**

- (1) Ich kläre Patient\*innen über ihre Schemata und vorherrschenden Zustände auf.
- (2) Ich spreche aktuell auftauchende Schema und bedingte Fehlwahrnehmungen an.
- (3) Ich erarbeite individuelle Spitznamen oder Überschriften für Schemata und Modi.

### **Verknüpfung schemabasierter Situationen**

- (1) Ich helfe Patient\*innen, sich zu verstehen und erkläre Zusammenhänge.
- (2) Ich stelle die Erkrankung des/der Patient\*in in Beziehung zu den Bewältigungsmustern.
- (3) Ich verbinde die Symptome mit zugrunde liegenden Schemata oder Modi.
- (4) Ich verknüpfe aktuelle Problemsituationen mit frühen Erinnerungen des/der Patient\*in.

### **Strategien zur Veränderung**

- (1) Ich gebe Patient\*innen Orientierung und zeige konkrete Veränderungsstrategien auf.
- (2) Ich habe und gebe den Überblick über Ziele und die weitere Entwicklung.
- (3) Ich verwende kognitive Strategien (z. B. Überprüfung von Glaubenssätzen).
- (4) Ich setze emotionsfokussierte Techniken ein (Imagination, Ventilieren von Wut etc.).
- (5) Ich leite zur Unterbrechung von Verhaltensmustern an (Rollenspiel, Verstärker).
- (6) Ich leite Patient\*innen an, wie sie auf angemessene Weise kommunizieren können.

### **Nutzen der therapeutischen Beziehung für Veränderungen**

- (1) Ich bemerke, wenn Schemata oder Bewältigungsreaktionen aktiviert werden.
- (2) Ich spreche an, wenn im Hier und Jetzt bestimmte Zustände bei Patient\*innen auftauchen.
- (3) Ich nutze meine Beziehung, um Schemaveränderungen in Gang zu bringen.
- (4) Ich teile mein eigenes Erleben mit, um verzerrte Wahrnehmungen der Patient\*innen zu korrigieren.
- (5) Ich gebe Patient\*innen einen sanktionsfreien Raum zur Selbstoffenbarung.
- (6) Ich gebe Patient\*innen Schutz und Beistand gegenüber verletzenden Mitmenschen.

### **Nutzen von Selbsthilfetechniken**

- (1) Ich gebe Hausaufgaben zum Ausprobieren im Alltag und überprüfe die Umsetzung.
- (2) Ich Sorge für Verständigung zwischen Patient\*innen und ihren Bezugspersonen.
- (3) Ich helfe bei der Bewältigung von Lebensaufgaben (bei Bedarf Wegbegleiter auf Zeit).

### **Achtsamkeit in der professionellen Position**

- (1) Ich beobachte die Interaktion mit mir aus professioneller Distanz
- (2) Ich weiß um meine Grenzen und wunden Punkte und reflektiere eigene Modi.