

# Inhaltsübersicht

|   |       |
|---|-------|
| Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe                                 | XIII  |
| Vorwort der Übersetzer  | XV    |
| Über die Autoren  | XVIII |
| <br>  |       |
| 1 Borderline-Persönlichkeitsstörung                                   | 1     |
| 2 Grundlagen der Schematherapie bei Borderline-Persönlichkeitsstörung | 5     |
| 3 Behandlung  | 19    |
| 4 Therapeutische Beziehung  | 29    |
| 5 Erlebnisorientierte Techniken                                       | 45    |
| 6 Kognitive Techniken   | 87    |
| 7 Verhaltensbezogene Techniken  | 101   |
| 8 Spezifische Methoden und Techniken                                  | 105   |
| 9 Behandlungsmethoden und der jeweilige Modus                         | 113   |
| 10 Abschlussphase der Therapie  | 131   |
| 11 Schlussbemerkung   | 133   |
| <br>  |       |
| <b>Anhang</b>   |       |
| Anhänge A–J: Materialien  | 136   |
| Literatur   | 159   |
| Weiterführende Literatur  | 163   |
| Sachwortverzeichnis   | 167   |

# Inhalt

|   |       |
|---|-------|
| <b>Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe</b>  | XIII  |
| <b>Vorwort zur Übersetzung</b>  | XV    |
| <b>Über die Autoren</b>   | XVIII |
| <b>1 Borderline-Persönlichkeitsstörung</b>  | 1     |
| 1.1 Was ist eine Borderline-Persönlichkeitsstörung?   | 1     |
| 1.2 Prävalenz und Komorbidität  | 2     |
| 1.3 Entwicklung der Borderline-Persönlichkeitsstörung                                       | 3     |
| <b>2 Grundlagen der Schematherapie zur Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung</b> | 5     |
| 2.1 Entwicklung der Schematherapie zur Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung     | 5     |
| 2.2 Forschungsergebnisse  | 5     |
| 2.3 (Kontra-)Indikationen   | 7     |
| 2.4 Theoretische Grundlagen der Schematherapie  | 7     |
| 2.5 Schema-Modi   | 10    |
| <i>Der distanzierte Selbstschutz-Modus</i>  | 12    |
| <i>Der Modus des verlassenen oder missbrauchten Kindes</i>                                  | 14    |
| <i>Der Modus des wütenden oder impulsiven Kindes</i>  | 15    |
| <i>Der bestrafende oder überkritische Modus</i>   | 16    |
| <i>Der gesunde Erwachsenen-Modus</i>  | 17    |
| 2.6 Zusammenfassung   | 17    |
| <b>3 Behandlung</b>   | 19    |
| 3.1 Behandlungsstruktur   | 21    |
| 3.2 Therapiephasen  | 22    |
| 3.3 Anfangsphase der Therapie und Erstellung eines Fallkonzepts                             | 22    |
| <i>Entwicklung einer therapeutischen Beziehung und Sammeln von Informationen</i>            | 23    |
| <i>Einsatz von Fragebögen</i>   | 24    |
| <i>Erklären der Grundprinzipien der Behandlung</i>  | 25    |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 3.4 | Behandlung von Symptomen einer Achse-I-Störung | 25 |
| 3.5 | Krisenmanagement                               | 26 |
| 3.6 | Therapeutische Interventionen mit Schema-Modi  | 26 |
| 3.7 | Behandlung von Traumata aus der Kindheit       | 26 |
| 3.8 | Veränderung von Verhaltensmustern              | 27 |
| 3.9 | Ende der Therapie                              | 27 |

#### **4 Therapeutische Beziehung** 29

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 4.1 | Begrenzte Übernahme einer Elternrolle durch den Therapeuten           | 29 |
|     | <i>Fürsorgliches Verhalten</i>  | 30 |
|     | <i>Anleitung und Beratung</i>   | 31 |
|     | <i>Empathische Konfrontation</i>                                      | 32 |
|     | <i>Rollenspiele und Rollentausch</i>                                  | 34 |
|     | <i>Grenzen-Setzen</i>   | 34 |
| 4.2 | Schemata des Therapeuten und Selbstöffnung                            | 40 |
| 4.3 | Kognitive Techniken und die therapeutische Beziehung                  | 42 |
| 4.4 | Verhaltensbezogene Therapietechniken und die therapeutische Beziehung | 43 |
| 4.5 | Zusammenfassung   | 44 |

#### **5 Erlebnisorientierte Techniken** 45

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 5.1   | Grundlagen der Bearbeitung traumatischer Erlebnisse in der Imagination  | 45 |
|       | <i>Anwendungsbereiche und Ziele der Imaginationsübungen</i>   | 45 |
|       | <i>Imagination eines sicheren Ortes</i>   | 47 |
| 5.2   | Bearbeitung von (traumatischen) Erlebnissen in der Imagination  | 49 |
| 5.2.1 | Modell für die Bearbeitung von Erlebnissen in der Imagination im ersten Teil der Behandlung                             | 51 |
|       | <i>Phase 1: Imagination der ursprünglichen Situation</i>  | 51 |
|       | <i>Phase 2: Überarbeitung durch den Therapeuten</i>   | 53 |
| 5.2.2 | Modell für die Bearbeitung von Erlebnissen in der Imagination im zweiten Teil der Behandlung                            | 56 |
|       | <i>Phase 2: Bearbeitung durch die Patientin als gesunder Erwachsener</i>  | 57 |
|       | <i>Abwandlung des Vorgehens für eine Patientin, die nur eingeschränkt im gesunden Erwachsenen-Modus aktiv sein kann</i> | 57 |
|       | <i>Phase 3: Bearbeitung von (traumatischen) Erlebnissen in der Imagination aus der Perspektive des Kindes</i>           | 58 |
| 5.3   | Bearbeitung traumatischer Erlebnisse in der Imagination: Veränderung von Verhaltensmustern                              | 60 |

|          |   |    |
|----------|---|----|
| 5.4      | Probleme bei der Überarbeitung von (traumatischen) Erlebnissen<br>in der Imagination                                    | 61 |
| 5.5      | Rollenspiele  | 65 |
| 5.5.1    | Rollenspiel zu vergangenen Situationen  | 65 |
|          | <i>Phase 1: Die ursprüngliche Situation</i>   | 66 |
|          | <i>Phase 2: Rollentausch</i>  | 67 |
|          | <i>Phase 3: Überarbeitung der Situation</i>   | 69 |
|          | <i>Häufige Probleme mit dem Rollenspiel zu vergangenen<br/>Situationen</i>  | 70 |
| 5.5.2    | Rollenspiel zu einer gegenwärtigen Situation  | 72 |
| 5.6      | Arbeit mit zwei oder mehreren Stühlen   | 72 |
|          | <i>Zwei-Stühle-Technik im Umgang mit dem bestrafenden oder<br/>überkritischen Modus</i>                                 | 73 |
|          | <i>Probleme bei der Verwendung der Zwei-Stühle-Technik im<br/>Umgang mit dem bestrafenden oder überkritischen Modus</i> | 77 |
|          | <i>Zwei-Stühle-Technik im Umgang mit dem distanzierten<br/>Selbstschutz-Modus</i>                                       | 78 |
|          | <i>Probleme bei der Verwendung der Zwei-Stühle-Technik<br/>im Umgang mit dem distanzierten Selbstschutz-Modus</i>       | 79 |
|          | <i>Einsatz mehrerer Stühle</i>  | 79 |
|          | <i>Einsatz von zwei oder mehreren Stühlen im Umgang mit<br/>dysfunktionalen Schemata oder Bewältigungsstrategien</i>    | 80 |
| 5.7      | Emotionen erleben und Ausdruck verleihen  | 80 |
|          | <i>Wut</i>  | 81 |
|          | <i>Erleben und Ausdruck von weiteren Emotionen</i>  | 83 |
|          | <i>Briefe schreiben</i>   | 84 |
| <b>6</b> | <b>Kognitive Techniken</b>  | 87 |
| 6.1      | Der sokratische Dialog  | 90 |
| 6.2      | Üben von Bewertungen auf einer visuellen Analogskala  | 92 |
| 6.3      | Mehrdimensionale Bewertung  | 93 |
| 6.4      | Zweidimensionale Abbildungen von vermuteten<br>Zusammenhängen   | 95 |
| 6.5      | Kreisdiagramm   | 96 |
| 6.6      | Gerichts-Übung (Ankläger, Verteidiger, Richter)   | 97 |
| 6.7      | Überprüfen der persönlichen Vergangenheit   | 97 |
| 6.8      | Selbstinstruktionskarten  | 98 |
| 6.9      | Tagebuch positiver Ereignisse   | 99 |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| <b>7</b> | <b>Verhaltensbezogene Techniken</b>   | <b>101</b> |
| 7.1      | Verhaltensexperimente   | 101        |
| 7.2      | Fertigkeitentraining und Rollenspiele   | 102        |
| 7.3      | Problemlöse-Techniken   | 102        |
| 7.4      | Gespräche über gefährliche Verhaltensweisen   | 103        |
| 7.5      | Gespräche über neue Verhaltensweisen  | 103        |
| <br>     |   |            |
| <b>8</b> | <b>Spezifische Methoden und Techniken</b>   | <b>105</b> |
| 8.1      | Hausaufgaben  | 105        |
| 8.2      | Pharmakologische Therapie   | 107        |
| 8.3      | Umgang mit Krisen   | 108        |
| 8.4      | Suizidversuche und Selbstverletzungen   | 109        |
|          | <i>Selbstverletzung und andere selbstschädigende Verhaltensweisen</i>                 | 110        |
|          | <i>Suizidversuche</i>   | 110        |
| 8.5      | Bearbeitung von Traumata  | 111        |
|          | <i>Probleme bei der Bearbeitung von Traumata</i>                                      | 112        |
| <br>     |   |            |
| <b>9</b> | <b>Behandlungsmethoden und der jeweilige Modus</b>                                    | <b>113</b> |
| 9.1      | Behandlungsmethoden im Umgang mit dem distanzierten Selbstschutz-Modus                | 113        |
|          | <i>Therapeutische Beziehung</i>   | 113        |
|          | <i>Fühlen</i>   | 114        |
|          | <i>Denken</i>   | 114        |
|          | <i>Verhalten</i>  | 116        |
|          | <i>Pharmakotherapie</i>   | 116        |
|          | <i>Probleme</i>   | 116        |
| 9.2      | Behandlungsmethoden im Umgang mit dem Modus des verlassenen oder missbrauchten Kindes | 117        |
|          | <i>Therapeutische Beziehung</i>   | 117        |
|          | <i>Fühlen</i>   | 118        |
|          | <i>Denken</i>   | 118        |
|          | <i>Verhalten</i>  | 119        |
|          | <i>Probleme</i>   | 119        |
| 9.3      | Behandlungsmethoden im Umgang mit dem Modus des wütenden oder impulsiven Kindes       | 120        |
|          | <i>Therapeutische Beziehung</i>   | 120        |
|          | <i>Fühlen</i>   | 120        |
|          | <i>Denken</i>   | 121        |
|          | <i>Verhalten</i>  | 121        |
|          | <i>Pharmakotherapie</i>   | 121        |
|          | <i>Probleme</i>   | 122        |

|                  |   |            |
|------------------|---|------------|
| 9.4              | Behandlungsmethoden im Umgang mit dem bestrafenden oder überkritischen Modus                                      | 122        |
|                  | <i>Therapeutische Beziehung</i>   | 122        |
|                  | <i>Fühlen</i>   | 123        |
|                  | <i>Denken</i>   | 124        |
|                  | <i>Verhalten</i>  | 124        |
|                  | <i>Probleme</i>   | 125        |
| 9.5              | Behandlungsmethoden im Umgang mit dem gesunden Erwachsenen-Modus  | 125        |
|                  | <i>Therapeutische Beziehung</i>   | 125        |
|                  | <i>Fühlen</i>   | 126        |
|                  | <i>Denken</i>   | 126        |
|                  | <i>Verhalten</i>  | 126        |
|                  | <i>Probleme</i>   | 126        |
| 9.6              | Umgang mit rasch wechselnden Modi (oder: die Aufgabe des Therapeuten, gleichzeitig Flipper und Schach zu spielen) | 127        |
| <b>10</b>        | <b>Abschlussphase der Therapie</b>  | <b>131</b> |
| 10.1             | Durchbrechen alter Verhaltensmuster   | 131        |
| 10.2             | Beendigung der Therapie   | 131        |
| <b>11</b>        | <b>Schlussbemerkung</b>   | <b>133</b> |
| <b>Anhang</b>    |   |            |
| <b>Anhang A:</b> | Patientenbroschüre »Schematherapie für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung«                            | 136        |
| <b>Anhang B:</b> | Kognitives Modus-Tagebuch   | 140        |
| <b>Anhang C:</b> | Tagebuch positiver Ereignisse   | 142        |
| <b>Anhang D:</b> | Überprüfung der persönlichen Vergangenheit  | 143        |
| <b>Anhang E:</b> | Experimente   | 144        |
| <b>Anhang F:</b> | Formulare für die Bearbeitung von Hausaufgaben  | 148        |
| <b>Anhang G:</b> | Formular zur Anwendung von Problemlöse-Techniken  | 149        |
| <b>Anhang H:</b> | Veränderung von Verhaltensmustern   | 151        |
| <b>Anhang I:</b> | 18 Schemata (Young et al., 2003)  | 152        |
| <b>Anhang J:</b> | Dysfunktionale Bewältigungsstrategien (nach Jeffrey Young)  | 157        |
|                  | <b>Literatur</b>  | <b>159</b> |
|                  | <b>Weiterführende Literatur</b>   | <b>163</b> |
|                  | <b>Sachwortverzeichnis</b>  | <b>167</b> |