

Inhalt

Vorwort	7
1. Einleitung	11
1.1 Wie ist die Schematherapie entstanden?.....	13
1.2 Was ist das Besondere an der Schematherapie?	15
1.3 Was sind die Vorteile des Schematherapie-Ansatzes?.....	16
1.4 Was unterscheidet die Schematherapie von anderen Therapieformen?	18
2. Grundlagen der Schematherapie	21
2.1 Wie entstehen Schemata?.....	21
2.2 Wie kann ich meine Schemata verändern?.....	24
2.3 Was kann nicht verändert werden?	25
3. Das Schemamodell	27
3.1 Welche Schemata gibt es?.....	27
3.2 Welche Grundbedürfnisse stecken hinter den Schemata?.....	38
3.3 Wie wurden diese Schemata gefunden und gibt es auch andere Schemata?	41
3.4 Welche Bewältigungsreaktionen gibt es?	42
3.5 Wann wählen wir welche Bewältigungsreaktion?.....	44
4. Das Modus-Modell	47
4.1 Was ist ein Modus und welche Modi gibt es?.....	47
4.2 Warum gibt es so viele Modi?	53
4.3 Sind die Innere-Eltern-Modi nur „dysfunktional“?	54
4.4 Was ist der Vorteil des Modus-Modells?	55
4.5 Sind die Schemata noch wichtig, wenn man mit den Modi arbeitet?	56
4.6 Wie entsteht der Modus des gesunden Erwachsenen?	57
4.7 Was ist mit Achtsamkeit gemeint?	59
4.8 Wie hängen Schemata, Modi und Krankheitssymptome zusammen?	61
5. Die therapeutische Beziehungsgestaltung	65
5.1 Was ist „begrenzte elterliche Fürsorge“?	65
5.2 Was bedeutet dabei „Nachbeelterung“?.....	67
5.3 Was ist mit „empathischer Konfrontation“ gemeint?	69
5.4 Wie gehen Therapeuten mit aktivierten Gefühlen in der Therapie um? ..	70
5.5 Sind in einer Schematherapie körperliche Berührungen erlaubt?.....	71
5.6 Warum dürfen sich Patienten und Therapeuten nicht privat treffen?.....	73

6. Die Fallkonzeption	75
6.1 Warum ist die Fallkonzeption so wichtig?.....	75
6.2 Warum steht die Fallkonzeption am Anfang?	77
6.3 Wie kann eine Fallkonzeption aussehen?	78
7. Der Ablauf einer Schematherapie	81
7.1 Was sind Phasen einer Schematherapie?.....	81
7.2 Was sind die Inhalte der einzelnen Schematherapie-Phasen?.....	84
7.3 Was kann ich selbst tun, damit die Therapie gut läuft?.....	89
7.4 Wie lang dauert eine Schematherapie?	92
8. Emotionsaktivierende Techniken	93
8.1 Warum ist die Emotionsaktivierung so wichtig?.....	93
8.2 Wie können Emotionen aktiviert werden?	95
8.3 Imaginationenübungen.....	96
9. Klärungsorientierte Techniken	101
9.1 Das Schema-Memo.....	101
9.2 Dialoge auf Stühlen	103
10. Veränderungsorientierte Techniken	109
10.1 Übende Dialoge auf zwei Stühlen.....	109
10.2 Positive Selbstinstruktion: Die BEATE-Schritte	110
10.3 Rollenspiele auf Stühlen.....	112
10.4 Briefe schreiben	113
11. Die Beibehaltung des neuen Verhaltens	115
11.1 Warum sind Verhaltensübungen so wichtig?.....	115
11.2 Tagebücher	117
11.3 Tagesrückblicke	122
11.4 Wann ist die Therapie zu Ende?.....	123
12. Wie finde ich einen Schematherapeuten oder eine Schematherapeutin?	125
Anhang	127
1. Schema-Memo.....	127
2. Schematherapeutische Fallkonzeption (kurz)	129
3. Modus-Modell.....	131
4. Tagesplan.....	132
5. Weiterführende Literatur	133
6. Stichwortverzeichnis.....	134