

Inhalt

Vorwort	7
1 Schemata und Schemamodi	8
1.1 Was ist ein Schema?	8
1.2 Was ist ein Schemamodus?	13
1.3 Welche Modustypen gibt es?	14
2 Kindmodi	16
2.1 Verletzliche Kindmodi	17
2.2 Ärgerliche Kindmodi	21
2.3 Glücklicher Kindmodus	26
3 Ungünstige Elternmodi	29
3.1 Fordernde Elternmodi	29
3.2 Strafende Elternmodi	31
3.3 Schuldinduzierende Elternmodi	33
4 Bewältigungsmodi	37
4.1 Überkompensation	38
4.2 Vermeidung	44
4.3 Unterwerfung	46
5 Gesunder Erwachsenenmodus	49
6 Schemamodi verändern	51
6.1 Verletzliche Kindmodi besser versorgen	51
6.2 Den glücklichen Kindmodus stärken	56
6.3 Ärgerliche und trotzig Kindmodi in den Griff bekommen	57
6.4 Die Macht von ungünstigen Elternmodi reduzieren	61
6.5 Bewältigungsmodi abbauen	64

6.5.1 Vermeidung reduzieren, Neues wagen	65
6.5.2 Verhaltensexzesse in den Griff bekommen	68
6.5.3 Überkompensation reduzieren	70
6.6 Den gesunden Erwachsenenmodus stärken	73
Anhang	80
Weiterführende Literatur	80