

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Schemata und Schemamodi</b> .....	<b>8</b>
1.1 Was ist ein Schema? .....	8
1.2 Was ist ein Schemamodus? .....	13
1.3 Welche Modustypen gibt es? .....	14
<b>2 Kindmodi</b> .....	<b>19</b>
2.1 Verletzliche Kindmodi .....	20
2.2 Ärgerliche Kindmodi .....	24
2.3 Glücklicher Kindmodus .....	30
<b>3 Ungünstige Elternmodi</b> .....	<b>32</b>
3.1 Leistungsfordernde Elternmodi .....	32
3.2 Strafbende Elternmodi .....	34
3.3 Schuldauslösende Elternmodi .....	36
<b>4 Bewältigungsmodi</b> .....	<b>40</b>
4.1 Überkompensation .....	41
4.2 Vermeidung .....	46
4.3 Unterwerfung .....	50
<b>5 Gesunder Erwachsenenmodus</b> .....	<b>53</b>
<b>6 Schemata verändern</b> .....	<b>56</b>
6.1 Verletzliche Kindmodi besser versorgen .....	56
6.2 Den glücklichen Kindmodus stärken .....	61
6.3 Ärgerliche und trotzig Kindmodi in den Griff bekommen .....	62
6.4 Die Macht von ungünstigen Elternmodi reduzieren .....	66
6.5 Bewältigungsmodi abbauen .....	69
6.5.1 Vermeidung reduzieren, Neues wagen .....	70
6.5.2 Verhaltensexzesse in den Griff bekommen .....	73
6.5.3 Überkompensation reduzieren .....	75
6.6 Den gesunden Erwachsenenmodus stärken .....	77

<b>Anhang</b> .....	<b>85</b>
Weiterführende Literatur .....	85
Suche nach einer Schematherapeutin oder einem Schematherapeuten ....	85