

Inhalt

Autor:innenverzeichnis	5
Einleitung	13
<i>Claudia Stromberg</i>	
Literatur	17
1 Theoretische und praktische Grundlagen: eine kontextuelle Perspektive	19
<i>Eckhard Roediger und Matias Valente</i>	
1.1 Was ist Schematherapie?	19
1.2 Die Grundkonzepte	21
1.2.1 Schemata	21
1.2.2 Schemabewältigung	23
1.2.3 Modi	23
1.3 Kontextuelle Perspektive	25
1.3.1 Der Bezug zur Verhaltensanalyse und zum SORKC-Modell	25
1.3.2 Das dimensionale Verständnis des Modusmodells und die Metapher der »zwei Beine«	26
1.3.3 Vom Modusmodell zur Fallkonzeption	28
1.3.4 Der Gesunde Erwachsenenmodus aus einer kontextuellen Perspektive	32
1.4 Behandlungsgrundlagen	34
1.4.1 Das Behandlungsrational	34
1.4.2 Der Therapieprozess und die wesentlichen Wirkfaktoren	35
1.4.3 Praktische Empfehlungen für die Gestaltung der Therapie	36
1.5 Auf dem Weg zu einer prozessbasierten Schematherapie	39
1.6 Die Beziehungsgestaltung	40
1.6.1 Das Zwei-Achsenmodell und die vier Positionen	40
1.6.2 Die wichtigsten Techniken zur Steuerung der Therapie	42
1.6.3 Mikroprozesse in der Beziehungsgestaltung	43

1.7	Die erlebnisaktivierenden Techniken	46
1.7.1	Die zentralen Prozesse bei Imagination und Stühledialogen	47
1.7.2	Die zentralen Schritte in Imagination und Stühledialogen	49
1.7.3	Welche Arten von Imaginationen gibt es?	50
1.7.4	Welche Arten von Stühledialogen gibt es?	51
1.7.5	Vorgehen bei stockenden Perspektivwechseln	54
1.8	Der Transfer in den Alltag	56
1.9	Zusammenfassung	57
	Literatur	58

**2 Der Körper kennt den Weg: warum es sich lohnt,
Körperprozessen mehr Beachtung zu schenken 60**

	<i>Yvonne Reusch</i>	
2.1	Einleitung	60
2.2	Grundlegendes zur Integration körperpsychotherapeutischen Arbeitens in die Schematherapie	62
2.2.1	Techniken zur Exploration der Körperebene	67
2.2.2	Techniken zur Intensivierung und zur Regulation des aktuellen Erlebens	69
2.3	Körperprozesse im dynamisch-dimensionalen Modusmodell	71
2.4	Fokussierung der Körperebene im Umgang mit Erlebensvermeidung	72
2.4.1	Übung 1: den Modus des Distanzierten Beschützers beobachten	73
2.4.2	Übung 2: den Modus des Distanzierten Beschützers überwinden	75
2.4.3	Exkurs: Arbeit im Stehen und Liegen	76
2.5	Fokussierung der Körperebene im Umgang mit Internalisierung	77
2.5.1	Übung 3: Ausdruck für die Behauptungsseite finden	77
2.6	Fokussierung der Körperebene im Umgang mit Externalisierung	80
2.6.1	Übung 4: Ausdruck für die Bindungsseite finden	80
2.7	Fokussierung der Körperebene zur Stärkung des Gesunden Erwachsenenmodus	82
2.7.1	Übung 5: Wechsel aus dem Kindmodus in den Gesunden Erwachsenenmodus (Grounding)	82
2.7.2	Übung 6: Abgrenzung vom Kritikermodus im Stehen	84
2.7.3	Übung 7: den Körper die erwachsene Haltung finden lassen	85
2.7.4	Pendeln zwischen Bewältigung und erwachsener Haltung	87
2.7.5	Körperzufriedenheit und Körperbildstörung	88

2.8	Zusammenfassung	92
	Literatur	92
3	Unterwerfungsmodus und Internalisiererinnen	95
	<i>Eva Frank-Noyon</i>	
3.1	Einleitung	95
3.2	Der Unterordnungsmodus im Modusmodell	95
3.3	Welche Auswirkungen hat der Unterordnungsmodus auf das Gegenüber?	97
3.4	Techniken zum Umgang mit Internalisiererinnen in der Therapie	101
3.4.1	Stühleübung zur Distanzierung der inneren Kritikerstimmen – Teil 1	101
3.4.2	Stühleübung zur Distanzierung der inneren Kritikerstimmen – Teil 2	104
3.4.3	Stühleübung zum Verständnis der Funktion sowie der Nachteile des Unterordnungsmodus	105
3.4.4	Förderung der Selbstbehauptungsseite – Übung zur Unterstützung des Ja	107
3.4.5	Förderung der Selbstbehauptungsseite: Zugang zum Wollen – Was mag ich lieber?	108
3.5	Was, wenn alles nichts nutzt?	110
3.6	Zusammenfassung	111
	Literatur	111
4	Distanzierter und Ärgerlicher Beschützer sowie Aktiver Selbstberuhiger: zum Umgang mit emotionsvermeidenden Modi	112
	<i>Claudia Stromberg</i>	
4.1	Einleitung	112
4.2	Die Beschützermodi und der Aktive Selbstberuhiger im Modusmodell	112
4.3	Erscheinungsformen der emotionsvermeidenden Bewältigungsmodi	114
4.4	Die emotionsvermeidenden Bewältigungsmodi in der Therapiebeziehung	117
4.5	Den Distanzierten und Ärgerlichen Beschützer umgehen: Techniken I	118
4.5.1	Kognitive Techniken	119
4.5.2	Emotionsaktivierende Techniken: empathische Konfrontation	122
4.5.3	Emotionsaktivierende Techniken: Zwei-Stühle-Dialog Beschützermodus und Gesunder Erwachsenenmodus	123
4.5.4	Emotionsaktivierende Techniken: Interview mit dem Schutzmodus und Vereinbaren eines Experiments	125

4.5.5	Emotionsaktivierende Techniken: Aktivierung des Wütenden Kindmodus und Gesunder Erwachsenenmodus als Regulationsinstanz	127
4.6	Den Aktiven Selbstberuhiger begrenzen: Techniken II	130
4.6.1	Kognitive und behaviorale Techniken	130
4.6.2	Emotionsaktivierende Techniken	131
4.7	Was, wenn alles nichts nutzt?	132
4.8	Zusammenfassung	133
	Literatur	134
5	Überkompensation	135
	<i>Matias Valente</i>	
5.1	Externalisierende Dynamiken im kontextuellen Verständnis	135
5.1.1	Dimensional-kontextuelle vs. kategoriale Perspektiven	138
5.2	Die therapeutische Beziehung	139
5.2.1	Betrachten Sie den Sonnenaufgang	139
5.2.2	Verbalität und kontextuelles Verständnis	140
5.2.3	Wenn die Wolken zu dicht sind	140
5.2.4	Die vier Positionen der Beziehungsgestaltung als Interventionskompass	142
5.2.5	Empathische Konfrontation bei Entwertungen und Aggressivität	145
5.3	Imaginationsarbeit	146
5.3.1	Vergangenheitsbewältigung und imaginatives Überschreiben	146
5.3.2	Imaginative Modusarbeit	147
5.4	Arbeit mit Stühlen	148
5.5	Gesunder Erwachsenenmodus und Klarheit über Werte	153
5.6	Abschließende Bemerkungen	153
	Literatur	154
6	Der Aufbau des Gesunden Erwachsenenmodus	155
	<i>Julia Hinrichs und Julia Schuchardt</i>	
6.1	Was ist der Gesunde Erwachsenenmodus?	155
6.2	Wie werde ich gesund erwachsen?	157
6.2.1	Entstehung des GE in der Biografie	157
6.2.2	GE-Aufbau durch die therapeutische Beziehung	157
6.2.3	Gezielter Aufbau des GE durch Interventionen	160
6.3	Aufbau und Training des Erwachsenenmodus in seinen Basiskompetenzen	162
6.4	Training der Erwachsenen-Kompetenzen auf Stühlen	164
6.5	GE-Training anhand von Imaginationsübungen	168
6.5.1	Imaginative Probestühne für den GE	168
6.5.2	Imaginative Begegnung zwischen GE und Kindmodus	170
6.6	Transfer in den Alltag durch Hausaufgaben	172

6.7	Abschließende Betrachtung	172
	Literatur	173
7	Schematherapie mit komplex traumatisierten Patientinnen ..	175
	<i>Eckhard Roediger</i>	
7.1	Statt einer Einleitung	175
7.2	Besonderheiten der Beziehungsgestaltung	177
7.3	Schematherapeutische Mikroprozesse in der Beziehungsgestaltung	181
7.4	Umgang mit Dissoziationen und emotionale Stabilisierung	188
7.5	Umgang mit dissoziativen Identitätsstörungen	190
7.6	Traumaexposition durch Imaginatives Überschreiben (Imagery Rescripting)	192
7.7	Umgang mit Wut	195
7.8	Umgang mit Suizidalität	197
7.9	Therapiebeendigungen und abschließende Bemerkungen	198
	Literatur	199
8	Ausblick: der Gesunde Erwachsene – ein Modus mit Zukunft	201
	<i>Claudia Stromberg</i>	
	Literatur	203
	Stichwortverzeichnis	205