

- (1) **Karteikarten/Merkzettel** – können unangenehme Gefühle reduzieren oder Sie daran erinnern, eine Entscheidung auf der Basis Ihrer langfristigen Ziele zu treffen.
- Für das verletzte Kind: Nehmen Sie auch faktische Informationen über normale Kindesentwicklung und Bedürfnisse, Trauma-Konsequenzen etc. auf (z. B.: „Ich hatte schreckliche Angst, dass meine Freundin nicht zu Hause sein könnte, wenn ich anrufe, weil ich als kleines Kind zwei Tage bei einem Babysitter gelassen wurde und nicht wusste, wann meine Mutter mich wieder abholen würde. Jetzt bin ich nicht hilflos und ich werde nicht im Stich gelassen. Ich kann sie später nochmals anrufen oder jemand anderen. Ich muss nicht alleine sein.“)
  - Identifizieren Sie kognitive Verzerrungen, die zugrunde liegende Schemata aufrechterhalten – erstellen Sie korrigierende Karteikarten. Beobachten/Kontrollieren Sie die Identifikation solcher Verzerrungen und arbeiten Sie am Glauben an die „Fakten“ gegenüber dem Glauben an die „Gefühle“. Zum Beispiel kann Alles-oder-nichts-Denken dysfunktionale Elternmodi repräsentieren. Die Elternmodi beurteilen üblicherweise im „Alles-oder-nichts“-Stil – „Wenn du nicht perfekt bist, bist du wertlos“ oder „Ein einziger Fehler macht dich zum Idioten“. Katastrophisierung kann die Angst und den Schmerz des verletzlichen Kindes verstärken, z. B. „Ich werde es nicht überleben, wenn ich heute alleine gelassen werde“.
- (2) **Pro-und-Kontra-Listen** – für die Wahl des Handelns (Bewältigungsmodi) und um den ungesunden Elternmodi die Beeinflussung Ihres Handelns oder Ihres Verhaltens zu ermöglichen.

Modus	Beispiele für kognitive Gegenmittel
<b>Verletzliches Kind</b>	Eine schriftliche Notiz, die positive Gefühle, Ermutigung, Verbundenheit, Rückversicherung, Trost etc. ausdrückt.
<b>Wütendes Kind</b>	Erinnerungszeichen – „Ich bin wütend, weil mein Bedürfnis nicht befriedigt wird. Ich brauche Input von oder eine Verbindung zu meinem gesunden Erwachsenen.“
<b>Impulsives Kind</b>	Stopp-Schild: Erinnerung an ein Ziel, das durch impulsives Handeln blockiert wird.
<b>Strafende Eltern</b>	Erinnerungszeichen – „Ich muss auf diese böse Elternstimme nicht hören. Sie ist falsch und hilft mir nicht.“ Pro-und-Kontra-Liste über das Hören auf die strafenden Eltern.
<b>Fordernde Eltern</b>	Erinnerungszeichen – „Niemand ist perfekt, du bist wertvoll so wie du bist.“ „Das ist gut genug.“ Pro-und-Kontra-Liste über das Hören auf die fordernden Eltern.
<b>Distanzierter Beschützer</b>	Pro-und-Kontra-Liste, die das Bedürfnis benennt und ob es durch Distanzieren oder Vermeiden erfüllt werden kann.
<b>Überkompensation</b>	Pro-und-Kontra-Liste, die das Bedürfnis benennt und ob es durch Überkompensation erfüllt werden kann.

**Anmerkungen für Therapeuten**

Eine Möglichkeit, mit diesen Materialien zu arbeiten, ist die separate Thematisierung jeweils eines Gegenmittels in der Sitzung, in der der entsprechende Modus das Thema ist. Beachten Sie dabei, welches kognitive Gegenmittel Ihrer Meinung nach entweder am besten zu dem spezifischen Modus, zu den Gruppenmitgliedern oder zum Stadium der Gruppe passt. Beispielsweise passt die Technik der Pro-und-Kontra-Listen vielleicht am besten zu den maladaptiven Bewältigungsmodi, die Arbeit an kognitiven Verzerrungen zu den dysfunktionalen Elternmodi und Karteikarten zu den Kindmodi. Bestimmte Gegenmittel können auch ganz von selbst zum Thema werden, wenn sie in die gegenwärtige Diskussion oder zu den Bedürfnissen einer bestimmten Gruppe passen. In der Schematherapie haben wir immer die Aufgabe, unsere Arbeit an die Modi der Gruppenmitglieder und an unsere eigenen Stärken anzupassen und/oder daran, inwieweit wir als Therapeuten uns damit wohlfühlen.