

Inhalt

Vorwort	11
Einführung	14
1 Basiskonzepte der Schematherapie im Lichte der Psychotherapieforschung	16
1.1 Allgemeine Wirkfaktoren als Erklärung für jeden Therapieerfolg?	16
1.2 Die Grenzen der Kognitiven Verhaltenstherapie	21
1.3 Welches unbefriedigte Bedürfnis trifft die Schematherapie?	21
1.4 Unterschiedliche Menschenbilder in der Psychotherapie	22
1.5 Schematherapie und die Grundbedürfnisse	25
1.6 Grundbedürfnisse als Basis	27
1.7 Die Axiome des schematherapeutischen Modells im Überblick	37
1.8 Überblick über die therapeutische Beziehungsgestaltung in der Schematherapie	42
1.9 Therapieziele der Schematherapie im Überblick	44
1.10 Zentrale therapeutische Techniken der Schematherapie im Überblick	45
2 Eine Reise zu den 18 Schemata	49
3 Das Modus-Konzept: warum wir viele sind	56
3.1 Die Funktionen des Modus-Modells	57
3.2 Die schematherapeutischen Modi im Einzelnen	59
3.2.1 Modus des gesunden Erwachsenen	60
3.2.2 Kindmodi	61
3.2.3 Bewältigungsmodi	64
3.2.4 Strafende und fordernde Elternmodi	71
3.3 Schemata und Bewältigungsreaktionen als Bausteine der Modi	75
3.4 Generelles zur Zuordnung von Schemata zu Modi	77
3.5 Unterschiedliche Auffassungen zur »Natur« des gesunden Erwachsenenmodus	82
4 Der emotionale Zugang zur Schematherapie	87
4.1 Vielfalt von Emotionstheorien	89
4.2 Emotionen in Bezug zu den einzelnen Modi	94

5	Die Therapeut-Patient-Beziehung und der Therapeut als Person	111
5.1	Die Herausforderungen der therapeutischen Beziehung	111
5.2	Der belastete Psychotherapeut	111
5.3	Begrenzte elterliche Fürsorge und die Erfahrung als Psychotherapeut	112
5.4	Hilfen für den Therapeuten	113
5.5	Professionelles Wissen mit Selbstbezug: Entwicklungspsychologie für den Therapeuten	114
6	Schematherapie in der intrapersonalen und interpersonellen Transaktion	135
6.1	Die Pluralität des Ich	135
6.2	Modi als Orientierungen bei der Verhaltensbeurteilung	136
6.3	Gegenseitige Modusaktivierungen	138
6.4	Entschuldigungen des Therapeuten	153
7	Die schematherapeutische Beziehung: Was steckt dahinter?	155
7.1	Die schematherapeutische Therapiebeziehung	155
7.1.1	Vorbereitende Einstimmung auf den Patienten	155
7.1.2	Schnelle Moduswechsel bemerken	156
7.1.3	Co-Regulation und das Lernfenster	156
7.1.4	Feinfühliges Bedürfnisanwort	158
7.1.5	Nachholende Wiedergutmachung	159
7.1.6	Mentale Persönlichkeitsformel	159
7.1.7	Entlastende Begrenzung	160
7.1.8	Kognitive Identitätsbrücken/Ursachenklärung	160
7.2	Erfolg von schematherapeutischen Interventionen: der VABR-Zyklus	161
7.2.1	Die VABR-Schritte einer Imaginationsübung	162
7.2.2	Der VABR-Zyklus bei der Stühlearbeit	164
8	Die typischen Phasen einer Schematherapie und die unterschiedlichen Haltungen des Therapeuten	171
8.1	Die typischen Phasen einer Schematherapie	171
8.2	Unterschiedliche Beziehungsgestaltung in den unterschiedlichen Phasen	176
9	Behandlungsprobleme und häufige Fragen	178

Anhang

Fallkonzeptualisierung Schematherapie	210
Literatur	218
Sachwortverzeichnis	222