

Ein schematherapeutischer  
Audio-Ratgeber

Laura Seebauer • Gitta Jacob

# Andere Wege gehen

Lebensmuster verstehen und verändern



**BELTZ**



### **Dipl.-Psych. Laura Seebauer**

Studium der Psychologie in Freiburg, seit 2008 wissenschaftliche und therapeutische Tätigkeit am Universitätsklinikum Freiburg.

Bei Beltz hat sie gemeinsam mit Gitta Jacob ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch veröffentlicht.



### **PD Dr. Gitta Jacob**

ist langjährige Schematherapeutin und Verhaltenstherapeutin und gibt viele Kurse in Schematherapie.

Bei Beltz hat sie Therapeutenbücher und gemeinsam mit Laura Seebauer ein Selbsthilfebuch dazu herausgegeben.

### **Sprecher:**

Dominik Jäckel (Melbourne) ist ausgebildeter Sänger, Gesangslehrer und Sprecher für Hörbücher und Rundfunk.

# Herzlich willkommen

zu Ihrem Audio-Ratgeber

## »Andere Wege gehen. Lebensmuster verstehen und verändern«!

Mit dieser CD möchten wir Ihnen helfen, sich selbst und Ihre Gefühle ein bisschen besser zu verstehen, und zwar vor allem dort, wo Sie sich in immer gleiche Muster verstricken. Die CD beruht auf dem schematherapeutischen Moduskonzept und beginnt deshalb mit einer Einführung in dieses Konzept. Danach bietet sie Ihnen Hilfestellung für ein besseres Verständnis Ihres Erlebens und Verhaltens und gibt Impulse für Veränderungen.

Immer wieder kommen Menschen mit den folgenden Anliegen zu uns:

- (1) Verstehen, wie man selbst durch die eigenen Eltern geprägt wurde
- (2) Lernen, sich besser abzugrenzen und Dinge endlich anzupacken
- (3) Lernen, besser für sich selbst zu sorgen

Diese CD beschäftigt sich daher speziell mit diesen drei Lebensaufgaben.

Im Schema-Modus-Ansatz haben aktuelle Probleme genauso ihren Platz wie ihre Entstehung in der Kindheit. Dabei gehen wir davon aus, dass jeder Mensch im Laufe seines Lebens verschiedene innere Anteile oder „Modi“ (Einzahl: Modus) entwickelt. Modi beinhalten sowohl Gedanken und Gefühle als auch bestimmte Verhaltensweisen. Obwohl die Modi jedes Menschen ganz individuell sind, gibt es bestimmte typische Modi, die bei fast allen Menschen in der einen oder anderen Form auftreten. Die folgende Übersicht gibt einen Überblick über alle Modi und kann Sie beim Anhören der CD begleiten.

## Modi-Übersicht

### Kindmodi

In den Kindmodi wirken Wahrnehmung und Verhalten häufig kindlich. Kindmodi sind dann aktiv, wenn wir sehr starke und intensive Gefühle erleben, die sich nicht allein durch die Situation, in der wir uns gerade befinden, erklären lassen. Das passiert häufig, wenn Grundbedürfnisse wie z. B. Nähe oder Autonomie nicht erfüllt sind.

#### Verletzlicher Kindmodus

In diesem Modus fühlt man sich beschämt, einsam, ängstlich oder traurig. Er wird häufig ausgelöst, wenn man sich von anderen Menschen zurückgewiesen, bedroht oder verlassen fühlt. Das Ziel der Arbeit an diesem Modus ist, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu verstehen, sodass man lernen kann, sie selbst zu erfüllen.

#### Wütender Kindmodus

Menschen in diesem Modus fühlen sich extrem wütend oder handeln impulsiv, d. h., ohne über die Konsequenzen ihres Verhaltens nachzudenken. Ausgelöst wird dieser Modus meist, wenn man sich von anderen zurückgewiesen, kritisiert, nicht ernst genommen oder ausgeschlossen fühlt. Das Ziel der Arbeit am wütenden Kindmodus ist zu lernen, die Bedürfnisse hinter der Wut zu erkennen und zu versorgen. Verwöhntheit und Impulsivität sollen dabei möglichst reduziert werden.

## Elternmodi

Dysfunktionale Elternmodi sind wie innere Stimmen oder Botschaften, die entweder überzogene Ansprüche in Bezug auf Leistung oder Emotionen und Beziehungen stellen (fordernder Elternmodus) oder die einen selbst abwerten (strafender Elternmodus). Diese Modi haben meist ihren Ursprung in der Kindheit und Jugend.

### Fordernder Elternmodus

In diesem Modus hat man überhöhte Ansprüche an die eigene Leistung (leistungsfordernder Elternmodus) oder in Bezug auf Beziehungen und Emotionen (emotional fordernder Elternmodus). Dabei fühlt man sich meist überfordert, unfähig, unter Druck gesetzt oder ungenügend. Das Ziel der Arbeit an diesem Modus ist es, die Botschaften so zu verändern, dass sie realistisch und hilfreich sind.

### Strafender Elternmodus

Beim strafenden Elternmodus kommt es oft zu einer Abwertung der eigenen Person, die absolut oder generalisiert ist. Dabei fühlt man sich gehasst, ungenügend, abstoßend oder abgelehnt. Hier ist es wichtig zu erkennen, dass dieser Modus keine Berechtigung hat. Die Botschaften sollen so schnell wie möglich reduziert werden.

## Bewältigungsmodi

Unter Bewältigungsmodi versteht man Verhaltensmuster, die sich meist im Laufe des Lebens entwickelt haben, und mit denen man versucht, mit emotionaler Belastung und schwierigen Erfahrungen umzugehen. Es werden drei Formen der Bewältigung unterschieden: Unterwerfung, Vermeidung und Überkompensation.

### Unterwerfender Bewältigungsmodus

Wer im unterwerfenden Bewältigungsmodus ist, »gehört« mit seinem Verhalten dem fordernden oder strafenden Elternmodus. Dieser Modus zeigt sich darin, dass man freiwillig unangenehme Aufgaben übernimmt, nicht »Nein« sagen kann oder sich von anderen Menschen abhängig macht. Die Unterwerfung soll möglichst reduziert werden, indem man lernt, Konflikte auszuhalten und eigene Bedürfnisse abzuwägen.

### Vermeidender Bewältigungsmodus

Menschen in diesem Modus vermeiden Gefühle und Probleme, um sich nicht damit auseinandersetzen zu müssen. Sie weichen schwierigen Situationen aus oder lenken sich durch exzessives Computerspielen, Fernsehen oder Essen ab. Dazu kann auch gehören, die eigene Wahrnehmung durch Alkohol oder Medikamente zu dämpfen. Es ist wichtig, die Vermeidung zu überwinden, damit man positive Erfahrungen machen kann und wieder lernt, sich etwas zuzutrauen.

### Überkompensatorischer Bewältigungsmodus

Im überkompensatorischen Bewältigungsmodus verhält man sich entgegengesetzt zu den Forderungen des Elternmodus. Das kann dazu führen, dass man sich überheblich verhält, übermäßig kontrolliert, andere Menschen manipuliert oder sogar aggressiv wird. Um die Überkompensation zu überwinden, muss man lernen, sich mit den Elternbotschaften auseinanderzusetzen und diese zu überwinden.

## Gesunde Modi

Natürlich gibt es nicht nur problematische Modi, sondern auch gesunde innere Anteile. In diesen ist man sich seiner Gefühle und Bedürfnisse bewusst und geht rücksichtsvoll mit ihnen um. Zu den gesunden Modi gehören der gesunde Erwachsenenmodus, der liebevolle Elternmodus und der glückliche Kindmodus.

### Gesunder Erwachsenenmodus

Der Modus des gesunden Erwachsenen zeigt sich darin, dass man Stärken und Schwächen realistisch einschätzt und akzeptiert, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle und die anderer wahrnimmt und respektiert und Verantwortung übernehmen kann. Aktivitäten, die einen in diesen Modus bringen, sollen möglichst gefördert werden. Dazu kann z. B. gehören, etwas Neues zu

lernen, Sport zu treiben, jemandem bei etwas zu helfen oder sich mit Menschen zu umgeben, die einem gut tun. Dafür ist es wichtig, die Bewältigungsmodi zu reduzieren.

### **Liebevoller Elternmodus**

Im liebevollen Elternmodus hat man eine fürsorgliche, liebevolle und ermutigende Einstellung gegenüber sich selbst. Man fühlt sich geliebt, akzeptiert, unterstützt und ermutigt. Das Ziel ist es, diesen Modus zu stärken, um ein Gegengewicht zu den problematischen Elternbotschaften zu schaffen.

### **Glücklicher Kindmodus**

Im glücklichen Kindmodus fühlt man sich unbeschwert, neugierig, sicher und einfach glücklich. Er wird meist aktiviert, wenn man sich angenommen, zugehörig oder geliebt fühlt. Die Momente in diesem Modus sollte man in vollen Zügen genießen!

Anhand des hier vorgestellten Moduskonzepts möchten wir Ihnen Anregungen geben, wie Sie eingefahrene Muster bzw. Modi erkennen und verändern können. Dazu werden Anregungen auf der Ebene der Gedanken, des Verhaltens und besonders der Gefühle gegeben. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Kennenlernen Ihrer ganz persönlichen Modi und hoffen, dass es Ihnen gelingt, andere Wege als bisher zu gehen.

*Laura Seebauer & Gitta Jacob*





Gitta Jacob • Hannie van Genderen • Laura Seebauer

## Andere Wege gehen

Lebensmuster verstehen und verändern -  
ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch.

Mit Online-Materialien

2011, 192 Seiten. Gebunden. 24,95 €

ISBN 978-3-721-27820-1

Viele Menschen kennen dieses Problem: Sie machen im Leben immer wieder dieselben Fehler, obwohl sie sich vorgenommen haben, beim nächsten Mal anders zu reagieren. Sie haben hartnäckige Muster, die sie einfach nicht loswerden, weil bestimmte Gefühle ihnen immer wieder im Weg stehen. In diesem Fall hilft die Schematherapie weiter.

Anhand vieler Fallbeispiele und liebevoll illustriert zeigen die Autorinnen, wo die Muster herkommen und wie man sie verändern kann. Arbeitsmaterialien, auch online zum Ausdrucken, helfen beim Aufdecken der eigenen Muster. Ein Glossar erklärt die Fachbegriffe.

»*Verständlich und hoch aktuell bietet das Buch eine Reihe von Impulsen für die eigene Reflexion und eigene, erste Maßnahmen für die Bearbeitung alteingefahrener Muster (Modi) der Persönlichkeit.*«

[www.socialnet.de](http://www.socialnet.de)

01 Intro 0:25

## Einführung

02 Was ist das Moduskonzept? 12:15

03 Andere Wege gehen 3:26

## Teil I Vom Nein-Sagen und Ja-Sagen – wie Sie lernen, sich abzugrenzen und Dinge endlich anzupacken

04 Einleitung 1:34

05 Nein sagen: Warum es so schwer ist, sich abzugrenzen 3:25

06 Übung: Kennenlernen des  
unterwerfenden Bewältigungsmodus 2:33

07 Den unterwerfenden Bewältigungsmodus reduzieren 1:16

08 Übung: Vor- und Nachteile der unterwerfenden  
Bewältigung abwägen 1:23

09 Ja zur Verantwortung, Dinge endlich anpacken 2:05

10 Übung: Sich die Konsequenzen der Vermeidung  
bewusst machen 1:47


11 Übung: Imaginationsübung zum  
gesunden Erwachsenenmodus 3:45

## **Teil II Die eigenen Muster verstehen – »Wie haben mich meine Eltern geprägt?«**

- |           |   |      |
|-----------|---|------|
| <b>12</b> | Einleitung  | 1:22 |
| <b>13</b> | Der fordernde und liebevolle Elternmodus                              | 2:57 |
| <b>14</b> | Übung: Imaginationsübung mit einer belastenden Kindheitserinnerung    | 8:17 |
| <b>15</b> | Übung: Imaginationsübung mit einer schönen Kindheitserinnerung        | 2:57 |
| <b>16</b> | Arbeit an den Elternmodi  | 1:00 |
| <b>17</b> | Übung: Dialog zwischen dem liebevollen und dem fordernden Elternmodus | 2:54 |
| <b>18</b> | Die Bewältigungsmodi  | 2:03 |

## **Teil III Für sich selbst sorgen lernen – wie stärke ich den gesunden Erwachsenenmodus?**

- |           |  |      |
|-----------|--|------|
| <b>19</b> | Einleitung   | 1:30 |
| <b>20</b> | Welche Hindernisse stehen der Selbstfürsorge im Weg?         | 1:54 |
| <b>21</b> | Eigene Bedürfnisse wahrnehmen – was braucht das innere Kind? | 1:13 |
| <b>22</b> | Übung: Erkunden der eigenen Bedürfnisse                      | 3:50 |
| <b>23</b> | Eigene Bedürfnisse gegen die anderer abwägen                 | 3:41 |
| <b>24</b> | Selbstfürsorge im Alltag integrieren                         | 4:43 |



**Empfehlung:**

Die CD enthält Imaginationsübungen,  
die Ihre Aufmerksamkeit erfordern.  
Bitte hören Sie die CD daher nicht  
während des Autofahrens oder während  
anderer Aktivitäten, bei denen Sie sich  
konzentrieren müssen.