

The background of the cover is a vibrant mosaic of irregularly shaped tiles in various colors including reds, oranges, yellows, greens, blues, and purples. A large, dark blue rectangular area is positioned in the upper-middle part of the cover, containing the author's name and the title. The text is white and clearly legible against the dark background.

Greiner-Albrecht

# Meine Lebensmuster verändern

Schematherapeutisches Reinschreibbuch  
mit Übungen und Impulsen

**BELTZ**

Fabienne Greiner-Albrecht  
Greiner-Psychotherapie@gmx.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-29130-9 Print

Auflage 2024

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
Verlagsgruppe Beltz  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Anja Pils  
Umschlagbild: Blubberies/Getty Images

Herstellung: Sonja Droste  
Satz: Lina Oberdorfer, Mannheim  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag  
(ID 15985-2104-100).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

Wozu dient dieses Buch?	6
Ziele der Schematherapie und dieses Buches	7
Wenn es emotional wird ...	8
Grundlagen	14
Die Modi unter der Lupe	42
Modi der Schematherapie und das Modusmodell	46
Der Bewältigungsmodus	51
Der strafende und fordernde Modus	78
Den gesunden Erwachsenenmodus stärken	94
Der innere Kindmodus	145
Stolz-Abzeichen	186
Meine Schatzkiste	187
Meine Merkkärtchen zum Ausschneiden	188
Quellen	190

# Wozu dient dieses Buch?

Wie schön, dass dieses Buch in Ihre Hände gelangt ist! Dieses Buch darf Ihr Begleiter und Ruheraum sein. Es kann als Tagebuch, Therapie- und Coaching-Begleiter sowie Gedankenstütze dienen. Vielleicht möchten Sie auch freie Seiten nutzen, um Merksätze nach wichtigen Sitzungen der Therapie oder der Beratung zu notieren.

Dieses Buch enthält durchaus auch einige Textpassagen. Die schematherapeutische Erfahrung hat mich gelehrt, dass vor allem die Sicherheit in den Begrifflichkeiten elementar für die eigene Arbeit mit den Inhalten ist und daher finden sich auch einige Definitionen in diesem Buch als kleine Hilfestellung und Wiederholung wieder. Damit erübrigen sich jedoch professionell Helfende und entsprechende Fachliteratur zur Schemaarbeit nicht. Die ersten Seiten dieses Buches enthalten Informationen rund um die Schematherapie, Grundbedürfnisse und Gefühle. Damit können Sie Ihre einzelnen Modi schrittweise besser kennenlernen und sich selbst in zahlreichen Übungen und Impulsen näher kommen. Dazu folgt das Buch einer gewissen Reihenfolge. Da es Ihr individueller Begleiter ist, können Sie ganz flexibel die Reihenfolge, in der Sie die einzelnen Modi bearbeiten, wählen oder zwischendurch wechseln.

Es ist ein besonderer Spagat, fachlich korrekt im Ausdruck zu sein und alle Leserinnen und Leser in ihrem Wissenstand abzuholen. Es wurde versucht, einfache und anschauliche Begriffe zu wählen, aber dennoch das Fachvokabular zu verwenden, mit dem in der Schematherapie gearbeitet wird.

Es ist zu empfehlen, dass die Arbeit mit diesem Buch in erster Linie durch professionelle Fachkräfte begleitet wird und das Buch insbesondere als Unterstützung eines therapeutisch geleiteten Prozesses dienen kann. Das Buch darf als wohlwollender Begleiter an Ihrer Seite auf der Reise zu sich selbst stehen.

Alles Gute für Sie!

# Ziele der Schematherapie und dieses Buches

In der Schematherapie geht man davon aus, dass verschiedene Anteile in uns (= Modi) unsere Sicht auf das Leben prägen. Je nachdem, welche Modi in uns aktiv sind, verhalten wir uns im Leben und erleben die Situationen, in denen wir stecken. In jedem Menschen sind andere Modi aktiv und unterschiedlich stark ausgeprägt. Welche das sind, wird durch die Erfüllung der Grundbedürfnisse in der Kindheit und die daraus entstandenen Schemata bestimmt.

In der Regel sind insbesondere die folgenden vier Modi wichtig, die auch in diesem Reinschreibbuch eine besondere Rolle spielen: der strafende und fordernde Modus, der Bewältigungsmodus, der innere Kindmodus und v.a. auch der gesunde Erwachsenenmodus als die zentrale Regulationsinstanz in uns. Das übergeordnete Ziel ist, diesen gesunden Erwachsenenmodus in uns zu stärken, damit wir gefestigt und in Balance durchs Leben gehen können und uns die anderen Modi nicht so schnell aus dem Konzept bringen können.

Dieses Buch will Sie ermutigen, Ihren Modi und Schemata auf den Grund zu gehen. Es will Ihnen Wege aufzeigen, Grundbedürfnisse zu entdecken, die möglicherweise in Ihrer Kindheit zu kurz gekommen sind. Es will Sie auf Ihren ganz persönlichen strafenden und fordernden Modus sowie Bewältigungsmodus aufmerksam machen, den aktivierten Kindmodus in Ihnen vor Augen führen und insbesondere Übungen und Impulse an die Hand geben, um Ihren gesunden Erwachsenenmodus zu trainieren und nachhaltig zu stärken. Am Ende des Buches finden Sie die Übung »Merkkärtchen zum Ausschneiden«. Nutzen Sie diese Übung gern über die gesamte Bearbeitung des Buches hinweg, um Hilfestellungen im Alltag oder wichtige Erkenntnisse in der Hosentasche immer parat zu haben.

# Wenn es emotional wird ...

Bevor Sie beginnen das Buch zu lesen, eine wichtige Information vorab: An manchen Stellen der Arbeit in diesem Buch kann es dazu kommen, dass starke Emotionen ausgelöst werden oder unangenehme Erinnerungen aufkommen. Bitte planen Sie ruhige Minuten ganz für sich ein, in denen Sie sich diesem Buch widmen und erlauben Sie sich ausreichende Pausen zwischen den Übungen.

Um mit starken emotionalen Reaktionen gut umgehen zu können, sind im Folgenden drei kurze Übungen aufgelistet, die Sie wieder in die Ruhe bringen können. Testen Sie diese gerne vorab, um herauszufinden, was davon hilfreich für Sie ist. Vielleicht können sie Ihnen auch in anderen Momenten des Alltags dienlich sein.

## Regenbogenübung – Achtsamkeit im Hier und Jetzt

Suchen Sie sich eine bestimmte Farbe aus und benennen Sie alle Dinge in Ihrer Umgebung, die diese Farbe aufweisen. Für sehr starke Emotionen und schwierigere Momente kann hierzu auch der gesamte Regenbogen durchgegangen werden. Nennen Sie laut oder in Gedanken die Dinge nach folgender Art: »Da ist eine rote Schüssel. Da ist eine rote Vase. Da ist ein roter Ordner...«.

Wie ist es Ihnen mit dieser Übung ergangen? Wann könnte sie hilfreich für Sie sein?

## Abschütteln – das Nervensystem entspannen

Stehen Sie auf, treten Sie mit beiden Füßen fest auf den Boden. Atmen Sie tief ein und beginnen Sie erst die Arme, dann die Schultern, den Oberkörper und später auch die Beine auszuschütteln. Lassen Sie dabei alle Muskeln so locker wie möglich. Zum Abschluss können Sie einzeln die Arme, Beine und das Brustbein jeweils fünfmal abklopfen.

Wie ist es Ihnen mit dieser Übung ergangen? Wann könnte sie hilfreich für Sie sein?

## Perspektivwechsel

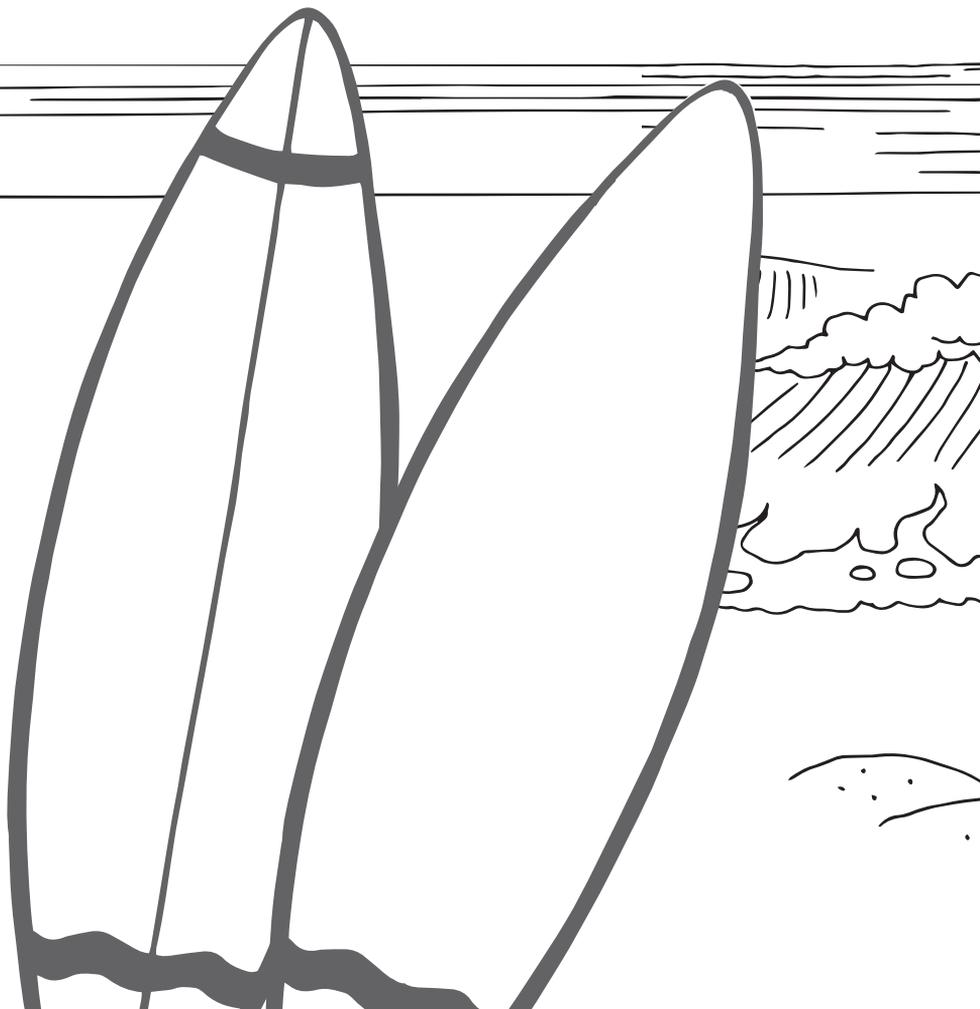
Beginnen Sie im Stehen. Stellen Sie die Füße fest und schulterbreit auf den Boden und beugen Sie sich nach vorn. Lassen Sie Arme und Kopf schwer hängen. Mit dem nächsten Einatmen nehmen Sie die Arme über den Kopf nach oben. Bringen Sie die Ellenbogen so weit wie möglich nach außen und verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Halten Sie diese Position für fünf Sekunden. Anschließend lassen Sie mit dem Ausatmen die Arme wieder sinken und in der Vorbeuge auspendeln. Achten Sie bei allen Bewegungen auf Ihren Rücken. Machen Sie die Bewegungen langsam, um den Rücken zu schonen.

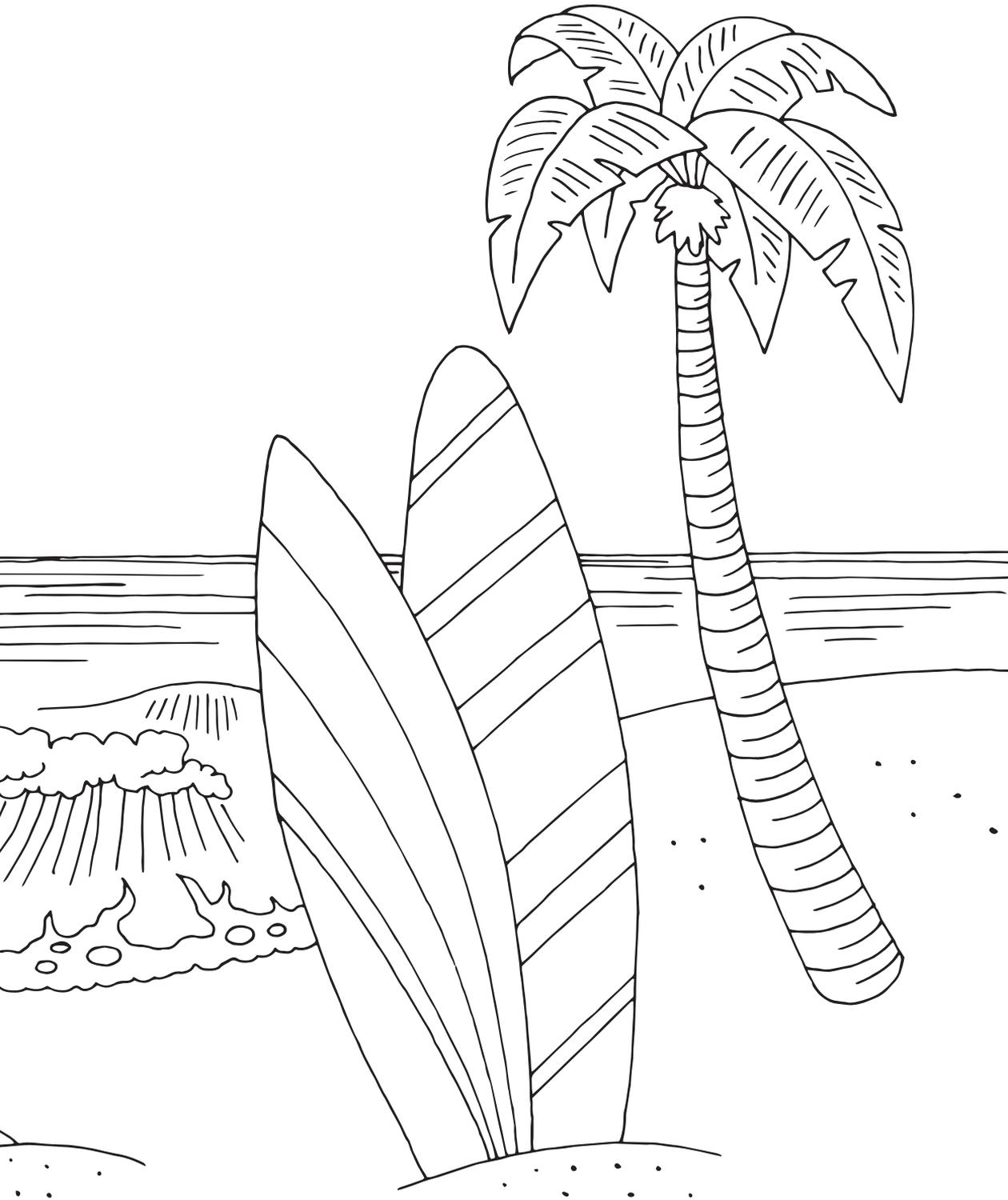
Wie ist es Ihnen mit dieser Übung ergangen? Wann könnte sie hilfreich für Sie sein?

## Eigene Entspannungsrezeptur

Sicher mussten Sie auch vorab in Ihrem Leben schon auf der ein oder anderen emotionalen »Welle« surfen lernen. Das Bild der »Emotionswelle« kann Ihnen helfen, die Gefühle als etwas Temporäres und Vergängliches anzusehen und sich nicht voll und ganz von der Welle einnehmen zu lassen. Das »Surfen« auf dieser Welle ist eine gedankliche Strategie, um mit schwierigen Emotionen umzugehen. Vielleicht kennen Sie auch andere als die vorab aufgeführten Übungen aus der Achtsamkeit, dem Yoga oder Meditationen, die Ihnen in diesen Momenten guttun können.

Was tut Ihnen in emotionalen Situationen gut, um auf der »Welle zu surfen«? Wie können Sie sich am besten beruhigen? Was war in der Vergangenheit hilfreich? Schreiben Sie es in die Surfbretter.





## Meine Ressourcen-Galerie

Diese Galerie darf Ihnen Ihre ganz eigenen Ressourcen vor Augen führen. Diese inneren Schätze bestärken Ihre Resilienz (=die psychische Widerstandskraft im Umgang mit Belastungssituationen) und wappnen Sie damit auch im Hinblick auf die Arbeit mit diesem Buch. Hier können bedeutende oder schöne Ereignisse Ihres Lebens, für die Sie dankbar sind, sowie wichtige Personen aus ihrem Leben Platz finden. Hierzu können auch Lieblingsbücher, Podcasts, Hörbücher, Hobbys und ähnliches zählen.



# Grundlagen

Im Folgenden werden die Grundbegriffe und -konzepte der Schematherapie kurz genannt. Das kann Ihnen dabei helfen, die schematherapeutische Arbeit besser zu verstehen und einzuordnen.

Natürlich finden Sie auch in diesem Abschnitt bereits Übungen, um eigene Erfahrungen zu sammeln. Die in diesem Buch erläuterten Grundlagen der Schematherapie beziehen sich insbesondere auf die Arbeiten von Roediger (2016) und Young et al. (2005).

## Schema

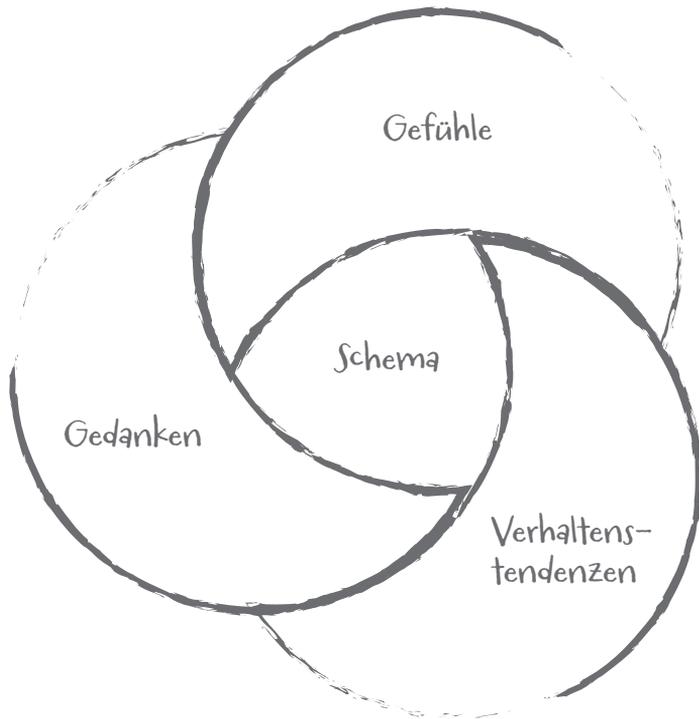
Ein Schema kann man sich vorstellen wie »die Brille« oder »den Filter«, durch die oder den man auf die Welt blickt und sie erlebt (Jacob, 2017). Schemata bilden sich in unserer Kindheit und stellen gelernte Muster dar. Es gibt 18 definierte Schemata, die sich bei Menschen entweder in gesunder oder problematischer Art ausbilden können. Welches Schema sich letztendlich entwickelt, ist davon abhängig, inwiefern unsere psychischen Grundbedürfnisse (z. B. Bindung oder Autonomie) erfüllt wurden oder unerfüllt blieben.

- **Bei erfüllten Grundbedürfnissen bilden sich gesunde Schemata:** z. B. durch liebevolle Bezugspersonen (Familienangehörige, Erzieher:innen, Trainer:innen usw.), Zugehörigkeitsgefühl in Gruppen wie Vereine, gemeinsame Erfolge, Situationen, in denen man Unterstützung oder Schutz erfahren hat, Momente von Stolz, ...
- **Bei unerfüllten Grundbedürfnissen bilden sich problematische Schemata:** z. B. durch Situationen, in denen man sich besonders verletzt, wütend oder traurig fühlte und womöglich sehr große Angst hatte; Momente, in denen man sich vollkommen einsam oder allein gelassen gefühlt hat; Mobbing- und Ausschluss-erfahrungen; Bestrafungserfahrungen ...

Um einen ersten Überblick zu gewinnen, sehen Sie im Folgenden die Begriffe der gesunden und problematischen Schemata, mit denen in der therapeutischen Praxis gearbeitet wird. Genaueres zu einzelnen Schemata werden wir im weiteren Verlauf erarbeiten.

Gesunde Schemata	Problematische Schemata
(1) Geborgenheit/Verlässlichkeit	(1) Verlassenheit/Instabilität
(2) Vertrauen/Unterstützung	(2) Missbrauch/Misstrauen
(3) Emotionale Zuwendung	(3) Emotionale Entbehrung
(4) Selbstwertgefühl/Stolz	(4) Unzulänglichkeit/Scham
(5) Soziale Integration	(5) Soziale Isolation/Entfremdung
(6) Selbstvertrauen/Kompetenz- erleben	(6) Abhängigkeit/Inkompetenz
(7) Gesundheit/Sicherheit	(7) Verletzbarkeit/ Anfälligkeit für Krankheiten/ Schädigungen
(8) Gesunde Grenzen/Entwickeltes Selbst	(8) Verstrickung
(9) Selbsteffizienz/Erfolg	(9) Erfolglosigkeit/ Versagen
(10) Respekt für andere/Empa- thische Rücksicht auf fremde Bedürfnisse	(10) Anspruchshaltung/Grandio- sität
(11) Gesunde Selbstkontrolle/ Selbstdisziplin	(11) Unzureichende Selbstkontrolle
(12) Durchsetzungskraft	(12) Unterwerfung/ Unterordnung
(13) Selbstinteresse/Selbstfürsorge	(13) Selbstaufopferung
(14) Selbstbestimmung/Selbstsi- cherheit	(14) Streben nach Zustimmung und Anerkennung
(15) Emotionale Offenheit	(15) Negativität/Pessimismus
(16) Realistische Erwartungen	(16) Emotionale Gehemmtheit
(17) Optimismus/Positives Her- vorheben	(17) Überhöhte Standards/ unerbit- liche Ansprüche
(18) Selbstmitgefühl/Vergebung	(18) Bestrafungsneigung

Im Erwachsenenleben betrachten wir uns selbst und andere Menschen durch unsere »Schema-Brille«. Das geschieht, indem wir – entsprechend unserer Erfahrungen in der Kindheit – Situationen auf eine ganz bestimmte Weise interpretieren und wahrnehmen. Wir gleichen diese Erfahrungen nicht erneut im Hier und Jetzt ab. Stattdessen reagieren wir automatisch nach den alten gelernten Mustern. Diese Muster spielen sich auf den drei Ebenen ab:

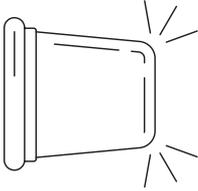


Damit ist auch zu erklären, warum wir Menschen in ähnlichen Situationen sehr unterschiedlich reagieren. Hierfür ein Beispiel auf der nächsten Seite: Jemand wurde von einer Kollegin auf dem Gang nicht begrüßt.

Selbstbild/ Weltbild	Beispielschema	Gedanken	Gefühle	Verhalten
Positives Selbstbild	Selbstwert- gefühl	»Meine Kolle- gin hat heute viel zu tun und ist mit dem Kopf woanders.«	Ausge- glichenheit	Dennoch grüßen und im passen- den Moment fragen, wie es ihr geht.
Negatives Selbstbild	Unzulänglich- keit/Scham	»Ich habe sicher etwas falsch ge- macht, des- halb ist sie nun sauer auf mich.«	Scham, Angst	Lange darüber nachdenken; im nächsten Kon- takt besonders vorsichtig und angepasst mit der Kollegin um- gehen, um ihre Gunst zurückzu- gewinnen.
Negatives Weltbild in Bezug auf andere	Negativismus/ Pessimismus	»Mich grüßt wieder nie- mand heute! Die sind hier alle unfreund- lich!«	Ärger	Andere Kolleg:innen auch nicht mehr grüßen und z. B. Rückzug in das eigene Büro.

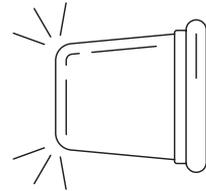
## Basisemotionen entdecken

Unsere Emotionen sind angeborene Reaktionen. Sie geben uns als eine Art Warnleuchten eine Rückmeldung, ob unsere Grundbedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind.



Bei **unerfüllten Bedürfnissen** »leuchten« in uns unangenehme Emotionen auf, um unser Verhalten so zu verändern, dass das Bedürfnis doch noch erfüllt wird.

Bei **erfüllten Bedürfnissen** »leuchten« in uns angenehme Emotionen auf.



Eine Emotion umfasst jeweils typische Körperreaktionen sowie einen mimischen Ausdruck, Gedanken und passende Handlungsimpulse, um das darunterliegende Grundbedürfnis im besten Fall zu erfüllen. Lediglich die angenehme Basisemotion Freude »leuchtet« in uns auf, wenn ein Bedürfnis erfüllt wurde und bedarf keinen direkten Handlungsimpuls zur Bedürfniserfüllung.

Das genaue Kennenlernen Ihrer Emotionen ist wichtig, um die weitverbreitete Angst vor Emotionen zu verlieren. In der Arbeit mit diesem Buch geht es auch darum, sich den eigenen Emotionen bewusst zu werden und zu lernen, diese wahrzunehmen und angemessen zu regulieren. Ziel ist nicht, die Emotionen »wegzumachen«, sondern sich diesen stattdessen zuzuwenden, um deren tiefere Bedeutung zu verstehen.

Auf den nächsten Seiten lernen Sie die wichtigsten Basisemotionen für die weitere Arbeit mit diesem Buch genauer kennen. Haben Sie also keine Scheu Ihre Freude, Angst, Traurigkeit und Wut bzw. Ärger genauer zu verstehen.

## Freude

**Ausgelöst durch:** Eines der Grundbedürfnisse wird z. B. erfüllt.

**Typische Gedanken:** Das tut mir gut. Damit geht es mir gut. Das ist toll. Das ist gut gelungen.

**Körperreaktionen:** Wärme, Kraft, Schwung, Leichtigkeit und Lebhaftigkeit, Lachen

## Ärger/Wut

**Ausgelöst durch:** Grundbedürfnis nach Autonomie, angemessene Grenzen, Spiel/Spaß wird z. B. nicht erfüllt.

**Typische Gedanken:** Das lasse ich nicht mit mir machen! Das ist respektlos!

**Körperreaktionen:** Hitzegefühl, Zähne zusammenbeißen, schnelles Atmen, körperliche Aktivierung und Anspannung, laute Stimme

## Traurigkeit

**Ausgelöst durch:** Grundbedürfnis nach Bindung, Freiheit im Ausdruck von Bedürfnissen, Emotionen, Spiel/Spaß wird z. B. nicht erfüllt.

**Typische Gedanken:** Ich brauche/hätte gerne ... und kann oder bekomme es nicht. Ich verliere etwas Wichtiges. Mir fehlt etwas.

**Körperreaktionen:** Kloß und Enge im Hals und in der Brust, Schwere- und Schwächegefühl, Langsamkeit, Weinen

## Angst

**Ausgelöst durch:** Grundbedürfnis nach Bindung, angemessene Grenzen, Freiheit im Ausdruck von Bedürfnissen, Emotionen wird z. B. nicht erfüllt.

**Typische Gedanken:** Es kann etwas Schlimmes passieren. Ich bin hilflos, kann mich nicht wehren und nichts tun. Ich werde etwas Positives verlieren.

**Körperreaktionen:** enge Brust; flacher, schneller Atem; Druck im Magen; Anspannung; Schwitzen

Wann und in welchen **Situationen** spüren Sie welche dieser vier Emotionen? Wo in Ihrem **Körper** nehmen Sie dies wahr? Und welche **Gedanken** gehen damit einher?

Freude

Ärger/Wut

# Die Modi unter der Lupe

Im Folgenden werden die unterschiedlichen Modi genauer unter die Lupe genommen. Inhaltlich sind diese Beschreibungen insbesondere auf die Werke von Roediger (2016), Young et al. (2005) und Jacob (2015) gestützt.



## Der strafende und fordernde Modus und unsere Gedanken

Der strafende und fordernde Modus umfasst die Gedanken über uns und das Leben. Er wird auch als Bewertermodus oder Elternmodus bezeichnet. Darunter fallen die strafende und fordernde Seite.

Die strafende Seite repräsentiert **kritische, abwertende oder ablehnende innere Stimmen** oder Überzeugungen (**»innerer Kritiker«**). Diese stammen oft von Botschaften strafender Bezugspersonen oder Autoritäten in unserer Kindheit, welche wir als eigene Haltung über uns selbst übernommen haben. Dieser Modus kann dazu führen, dass wir sehr selbstkritisch sind, negativ über uns denken, uns abwerten und Schwierigkeiten haben, uns selbst zu akzeptieren.

Die fordernde Seite **beschreibt die antreibende Komponente** in diesem Modus, aus der heraus wir z. B. über uns denken »Du musst es allen recht machen!«, »Nimm dich nicht so ernst!« (emotional fordernd) oder: »Du musst alles perfekt machen, streng dich noch mehr an!« (leistungsfordernd) (**»innerer Antreiber«**).

Meist sind diese Gedanken bzw. inneren Stimmen zurückzuführen auf Botschaften, die in der Kindheit verinnerlicht wurden, z. B. durch:

- ausgesprochene Aufträge (z. B. »Du musst dich anstrengen, brav sein und immer gute Noten schreiben!«)
- durch das Vorleben von nahestehenden Personen (z. B. stark leistungsorientierte Eltern, die selbst sehr viel arbeiteten, sich kein Vergnügen, Genuss oder Entspannung zugestanden haben)
- implizite Botschaften (z. B. ausschließlich Anerkennung und Lob für sehr gute Noten)
- Strenge Regeln und Reglementierungen, die »Richtig« und »Falsch« vorgeben

- Bestrafungen für »Vergehen« oder Nicht-Gehorchen (z.B. Gewalt, Liebesentzug usw.)

Der strafende und fordernde Modus kann sich auf die eigene Person und auch auf andere beziehen. Das bedeutet, dass die kritischen Gedanken nicht immer ausschließlich die eigene Person betreffen. Sie können auch kritische und abwertende Gedanken gegenüber anderen umfassen, z.B. »Anderen ist nicht zu trauen!« oder »Andere übergehen mich und nehmen mich nicht ernst!«.

### Der innere Kindmodus und unsere Gefühle

Der innere Kindmodus umfasst unser Gefühlserleben. Wenn der innere Kindmodus aktiviert ist, fühlen wir wieder wie in den intensiven Schlüsselerlebnissen in unserer Kindheit. Wir fühlen uns z.B. klein, verletztlich oder wütend, als würden wir ganz von unseren Emotionen beherrscht. Diese Gefühle aktivieren sich, sobald in einer aktuellen Situation der strafende und fordernde Modus anspringt. Sagen wir uns in diesem Modus z.B.: »Das war ja klar, immer machst du alles falsch, du bist ein richtiger Versager!«, so aktiviert sich automatisch das entsprechende Gefühl von starker Angst und Traurigkeit, also der innere Kindmodus. Wir unterscheiden vorwiegend drei Gefühlsseiten des inneren Kindmodus:

