



THERAPIE 4 KIDS

Seufert • Rakow

# Wer ist Waru Wombat?

Ein Kinderfachbuch für die Schematherapie



Online-Material auf  
[psychotherapie.tools](https://psychotherapie.tools)

**BELTZ**

Claire Seufert • Antje Rakow

# WER IST WARU WOMBAT?

Ein Kinderfachbuch für die Schematherapie

Mit Online-Material

**BELTZ**



Dr. Claire Seufert  
therapie.seufert@gmail.com

Dr. Antje Rakow

Reihe »Therapie4Kids«  
Reihenherausgeberin:  
Melanie Gräßer  
Barbarossastraße 64  
59555 Lippstadt  
m.graesser@therapie-lippstadt.de  
www.melanie-graesser.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 978-3-621-29138-5 Print  
ISBN 978-3-621-29164-4 E-Book (PDF)

1. Auflage 2024

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

Lektorat: Anja Pils  
Umschlag und Illustrationen: Svea Ret

Herstellung: Sonja Droste  
Satz: Sonja Droste und WMTF Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau  
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

Waru Wombat entdeckt seine Stärken: So funktioniert dieses Buch	6
<b>I Die Geschichte von Waru, dem kleinen Wombat</b>	9
<b>II Kindererklärteil: Du, Waru Wombat und ein Floh auf Veränderungsexpedition</b>	43
<b>III Ressourcen für die therapeutische Praxis: Wissen, Interventionen, Materialien</b>	79
<b>Anhang</b>	
Liste der Arbeits- und Infoblätter	116
Kommentierte Übersicht und Arbeitsmaterial	117
Über die Mitwirkenden	165

## WARU WOMBAT ENTDECKT SEINE STÄRKEN: SO FUNKTIONIERT DIESES BUCH



### **Liebe Wombat-Entdeckerin, lieber Wombat-Entdecker,**

in diesem Buch lernst du Waru, den kleinen Wombat, mit seinen Freunden und seiner Familie kennen. Erst ist Waru ganz schön unglücklich und hat allen Grund dazu. Aber durch die Suche nach seiner Freundin Henriette Haselmaus – und besonders nach seinen Stärken – lernt er sich selbst immer besser kennen.

Vielleicht kennst du es auch, dass man in manchen Momenten ganz traurig ist, in anderen aber sehr mutig oder super wütend? Was hat es damit auf sich? Wer ist Waru eigentlich? Und wer bist du? Waru und ein besonderer kleiner Freund helfen dir dabei, deine verschiedenen inneren Anteile zu entdecken. Dabei wirst du sowohl Waru als auch dir selbst immer mehr auf die Spur kommen und entdeckst tolle Übungen, wie den Mutstein, sammelst Beweismittel wie ein Detektiv oder baust eine eigene kleine Wutfontäne.

Viel Spaß mit Waru und dir selbst wünschen dir

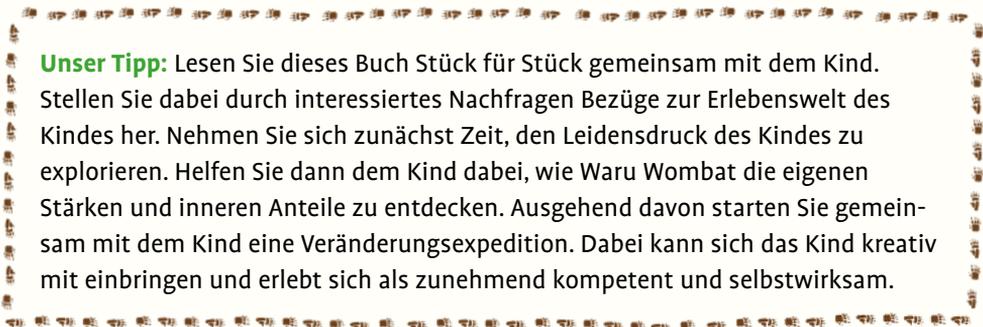
*Claire Seufert und Antje Rakow*

**Liebe Fachleute,** Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen, Kinder- und Jugendpsychiater:innen, Mitarbeiter:innen in der Jugendhilfe, die Schematherapie ist eine großartige Möglichkeit, mit Kindern spielerisch, fantasievoll und lösungsorientiert zu arbeiten. Die Geschichte von Waru Wombat bietet einen guten Ausgangspunkt, um Kinder mit dem Konzept unterschiedlicher innerer Anteile vertraut zu machen. Zudem hilft sie dabei, Widerstände abzubauen sowie eine intrinsische Veränderungsmotivation aufzubauen, indem Gefühlen Raum gegeben wird und die Kompetenzen und Selbstwirksamkeitserwartung des Kindes gestärkt werden. Waru Wombat dient dabei als Identifikationsfigur. Im Verlauf lernt das Kind Warus inneres Team sowie – mit Ihrer Hilfe – sein eigenes inneres Team kennen. Das Kind entwickelt ein Verständnis für die Funktionalität der einzelnen inneren Anteile und schafft es im Verlauf, herausfordernde Situationen mithilfe des inneren Teams immer kompetenter zu lösen.

Unser Buch ist in drei Teile gegliedert.

- (1) **Geschichtenteil:** Im ersten Teil finden Sie die Geschichte von Waru, dem kleinen Wombat, zum Vorlesen und Anschauen. Sie erzählt von Warus Suche nach seiner Freundin Henriette Haselmaus, aber vor allem nach sich selbst.
- (2) **Kindererklärteil:** Im zweiten Teil meldet sich der kleine Floh in Warus Fell zu Wort. Denn er begleitet den Wombat die ganze Zeit, kennt ihn gut und ist ganz nah dran. Er erklärt den Kindern die inneren Anteile und die Schematherapie in ihren Grundzügen. Außerdem hat er jede Menge Tipps und Übungen, die teilweise ausgegliedert auf den Arbeitsblättern vertieft werden und dem Kind Raum geben, sich auszudrücken, zu basteln und zu malen.
- (3) **Therapeutenteil:** Im dritten Teil finden Sie Fachinformationen für die praktische Umsetzung. Dieser Teil richtet sich ausschließlich an Sie und erläutert praxisorientiert das schematherapeutische Vorgehen bei Kindern. Es werden Anregungen zu konkreten Interventionen für eine vertiefende Arbeit gegeben.

Die Arbeitsblätter finden Sie am Ende des Buches oder auf <https://psychotherapie.tools> zum Download, sodass Sie sie ausdrucken können. Sie beinhalten Anregungen zur Selbstreflexion, Mal- und Bastelvorlagen und genug Raum für Kinder, um sich selbst auszudrücken. Außerdem finden sich Informationsmaterialien für Eltern und Bezugspersonen.



Wir sind dankbar für die Erfahrungen, die in das Buch eingeflossen sind und die auf der Zusammenarbeit mit vielen Familien basieren, mit denen wir arbeiten durften. Wir wünschen Ihnen beim gemeinsamen Lesen des Abenteuers von Waru Wombat viel Freude und eine spannende Expedition mit Ihren jungen Leser:innen/Zuhörer:innen.

Herzliche Grüße

*Ihre Claire Seufert und Antje Rakow*

# WARU WOMBAT

I Die Geschichte von Waru,  
dem kleinen Wombat



## 1 HALLO, ICH BIN WARU

Ich bin ein Wombatkind und lebe mit meiner Wombatmama, meinem Wombatpapa und meiner kleinen Wombatschwester Alinta in einer gemütlichen Höhle im Schwarzwald. Eigentlich leben Wombats in Australien, aber wir sind vor einiger Zeit hierhergezogen.



Mein Name »Waru« kommt übrigens aus der Sprache der Aborigines. Das sind die Ureinwohner Australiens und »Waru« bedeutet Feuer. Meine Freunde sagen, dass der Name super zu mir passt. Ich habe nämlich ein feuriges Temperament. Das heißt, wenn mir etwas Spaß macht, bin ich mit Feuereifer dabei. Aber wenn man mich ärgert, feuere ich auch schnell mal ein paar Schimpfwörter ab.

Wenn die Wut dann verraucht ist, merke ich aber schnell: Das habe ich eigentlich gar nicht so gemeint.

An meinem Po habe ich einen Fleck, der leuchtet, wenn die Sonne darauf scheint. Er ist ganz rot-orange, fast wie eine Flamme. Das finde ich ziemlich cool oder, wie ich gerne sage, »WOMBASTISCH«.

Wir Wombats graben mit unseren scharfen Krallen Wohnhöhlen unter der Erde. Nun will ich dir mein Zuhause zeigen: Zu Beginn gab es nur eine Wohnhöhle und eine Küchenhöhle. Da aber eines unserer liebsten Familienhobbys das Graben ist, haben wir zusätzlich noch eine Schlafhöhle für jeden von uns gegraben. Weil wir dann immer noch

Lust zum Buddeln hatten, haben wir noch einige andere tolle Höhlen gegraben, sogar eine Kissenschlachthöhle. Schau dir doch mal an, welche Höhlen du auf dem Bild entdecken kannst.



Ach, was ich noch vergessen habe: Ihr kennt mein Haustier Rei ja noch gar nicht! Rei ist ein Regenwurm. Eigentlich wollte ich einen Hund, aber der hätte nicht in unsere Höhle gepasst. Deshalb haben mir Mama und Papa nur einen Regenwurm erlaubt. Mit Rei kann man jede Menge Quatsch machen und sich super unterhalten. Nur, gut erzogen hat ihn leider niemand. Rei hat überhaupt keine Lust, sich an unsere Höhlen und Gänge zu halten, wenn er irgendwohin will. Er geht einfach immer mit dem Kopf durch die Wand und taucht dann plötzlich irgendwo anders wieder auf. Mama und Papa schimpfen manchmal ein bisschen wegen der ganzen Löcher, die dadurch entstehen. Tja, ich hätte wohl mit ihm eine Regenwurmschule besuchen sollen. Aber eigentlich kann niemand Rei lange böse sein, denn er ist ein ganz Lieber und hat so viele Herzen – um genau zu sein, hat man als Regenwurm fünf Herzpaare. Wusstest du das?

## 2 EIN RICHTIG MIESER MORGEN MIT VIELEN GEFÜHLEN

Soll ich dir erzählen, was mir neulich passiert ist? Es war Samstagmorgen. Ich lag unter meiner warmen Decke, da wurde ich unsanft geweckt. »WSCH, WSCH, WSCH«, ein lautes Brummen dröhnte durch die Erde. Ich versuchte, mir noch das Kissen über die Ohren zu ziehen, aber es half alles nichts. »WSCH, WSCH, WSCH«, dröhnte es weiter. Da war der Fall klar: Das konnte nur der Staubsauger von Peter Miese sein. Herr Miese ist ein Maulwurf und wohnt gleich neben meiner Schlafhöhle. Er macht immer wieder völlig verrückte Dinge. So fängt er jeden Samstagmorgen in aller Früh mit einem riesen Getöse mit seinem Wochenendputz an. Nachmittags ist er deshalb aber schon wieder so müde, dass ihn schon ein bisschen Krach stört.

Auf jeden Fall war ich an diesem Morgen wach und konnte auch nicht mehr einschlafen. Statt mich über den Staubsauger zu ärgern, beschloss ich ein schönes Frühstück mit warmem Kakao und Sahne für alle zuzubereiten. Für meine Schwester Alinta wollte ich noch schnell ihre Lieblingstasse holen und düste durch die Küche. Da passierte es:

»KRACH-BUMM!« Ich war über die Teppichkante gestolpert und gestürzt: »AUTSCH!«

Überall floss Kakao und die schöne Dinotasse lag in vielen kleinen Scherben auf dem Fußboden.

Von diesem Krach wurden alle wach und kamen in die Küche gelaufen. Papa wurde



# WARU WOMBAT

II Kindererklärteil:  
Du, Waru Wombat und ein Floh  
auf Veränderungsexpedition



Hallo,  
ich bin der Floh von  
Warus Po!



## HALLO DU,

ich bin ein Floh und ich wohne in Waru Wombats Fell. Dort gefällt es mir ganz ausgezeichnet! Bei Waru ist immer etwas los, da wird mir nie langweilig. Er wäscht sich auch nur sehr ungern. Somit habe ich einen sehr gemütlichen Platz gefunden. Sieh dir doch nochmal die Bilder in der Geschichte an, vielleicht entdeckst du mich ja!

In der Geschichte hast du Waru Wombat kennengelernt. Waru ist echt ein tolles Wombatkind. Er hat es aber auch nicht immer ganz leicht. In der Geschichte begann er, Dinge zum ersten Mal anders zu machen als bisher. Waru startete eine richtige Veränderungsexpedition. Als Floh von Warus Po war ich immer mit dabei. Auch später noch, als die Geschichte schon längst vorbei war. Wenn du magst, kann ich dir also viele gute Tipps geben, wie auch du deine Veränderungsexpedition starten kannst.

LASS UNS EIN GEMEINSAMES ABENTEUER ERLEBEN!

## WARUS STECKBRIEF

Da ich in Warus Fell wohne, kenne ich ihn schon richtig gut. Hier habe ich einen kleinen Steckbrief von Waru für dich angefertigt.

### STECKBRIEF: WARU WOMBAT



**Das ist Waru!**



**Hier siehst du ein Bild von Warus Familie**



Das isst Waru am liebsten:

*Geröstete Wurzeln und frisches Gras mit Löwenzahn*



So sieht Warus Zuhause aus:

*Waru hat in der Wohnhöhle der Familie ganz besondere Räume erschaffen. Es gibt eine Vorlesehöhle, eine Kissenschlachthöhle, eine Womballhöhle ... und einen großen Vorratsraum voller Leckereien.*



So lange schläft Waru am liebsten:

*Bis er wach ist! Sonst wird Waru richtig sauer.*



So früh muss Waru aufstehen:

*Viel zu früh! Manchmal ist es noch dunkel.*

Aber von dir weiß ich noch gar nichts. Ich würde dich gerne ein bisschen besser kennenlernen! Dazu gibt es das Arbeitsblatt **Mein Steckbrief** extra für dich zum Ausfüllen.

AB 1

## GRÜNKOHLKOTZETAGE

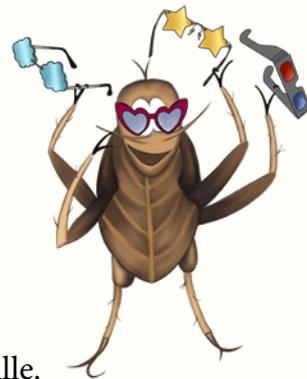
Zu Beginn der Geschichte hat Waru echt einen total miesen Tag, so einen richtigen »Grünkohlkottzetag«. Sowas kennen viele. Kennst du sowas auch? Wenn du magst, erzähl mal, wie so ein **Grünkohlkottzetag** bei dir aussieht!

AB 2



Wenn Waru so einen Tag hat, ist es so, als hätte er eine graue Schlechte-Laune-Brille auf. Waru findet dann alles doof. Manchmal hat Waru aber auch super Laune, und alles ist toll und fühlt sich leicht an. Wie wir Dinge wahrnehmen, ist nämlich nicht immer gleich. Es hängt von unserer Stimmung ab. So als hätten wir unterschiedliche Brillen auf ...

Ich finde Axel, der Axolotl, beschreibt das ganz gut. Schaue dir dazu gerne nochmal den Abschnitt 6 »Rat des Wächters der Weisheit« in der Geschichte an. Wie ist das mit den **verschiedenen Brillen** bei dir? Auf dem Bild habe ich meine Alles-ist-super-Brille auf, manchmal trage ich aber auch meine Alles-ist-doof-Brille oder die Alles-ist-ungerecht-Brille.



AB 3

# WARU WOMBAT

III Ressourcen für die therapeutische Praxis:  
Wissen, Interventionen, Materialien



# 1 Allgemeines zur Arbeit mit dem Buch und der Geschichte

Dieses Kinderfachbuch eignet sich für die therapeutische Arbeit mit Kindern zwischen 5 und 10 Jahren. Es kann bereits früh im therapeutischen Prozess, auch parallel zu einer bereits laufenden Diagnostik, eingesetzt werden, da es den Beziehungsaufbau unterstützt und sich Problembereichen behutsam annähert. Hauptanliegen des Buches ist ein motivierender und kindgerechter Einstieg in die Teilarbeit. In besonderem Maße eignet es sich für die schematherapeutische Arbeit. Es lassen sich jedoch auch andere Formen der Teilarbeit, wie z. B. »Systemische Therapie mit der inneren Familie« (nach Schwartz & Sweezy, 2021) davon ableiten. Folgende wichtige Aspekte einer psychotherapeutischen Behandlung sind vorbereitend enthalten und können natürlich auch einzeln und therapieschulenunabhängig eingesetzt werden: Beziehungsaufbau und darüber ins Gespräch kommen, was gerade schwierig ist; Ressourcenarbeit; Aufbau einer Veränderungsmotivation und Definition von Behandlungszielen.

Der Einsatz des Buches ist für verschiedene Primär Diagnosen geeignet. Besonders viele Anknüpfungspunkte gibt es jedoch für die AD(H)S-Kernsymptomatik, Geschwister rivalität, Ängste sowie depressive Symptome. Durch das gemeinsame Lesen des Buches zu Beginn der Therapie kann es uns Erwachsenen gelingen, einen Zugang zur Gefühlswelt des Kindes zu bekommen. Der kleine Waru Wombat ist dabei eine starke Identifikationsfigur für die Kinder, die es ihnen erleichtert, sich selbst zu öffnen und über ihr eigenes Erleben zu berichten. Strukturell sind zwei Vorgehensweisen möglich:

- (1) Chronologisches Vorgehen:** Zuerst wird die ganze Geschichte in ca. 2–3 Terminen gelesen. Dann wird mit dem Kindererklärteil und den darin verknüpften Arbeitsblättern fortgefahren. Wir empfehlen dieses Vorgehen, da so alles optimal aufeinander aufbaut.
- (2) Einzelne Arbeitsblätter vorziehen:** Sie können auch schon während des Lesens der Geschichte einige Arbeitsblätter einbinden. Besonders eignen sich dafür **AB 1 – AB 4**. Eine gute Übersicht darüber, wie weit Sie gelesen haben sollten, um das jeweilige Arbeitsblatt sinnvoll einbinden zu können, finden Sie in der Übersichtstabelle (Tab. 1). Diese Übersicht finden Sie außerdem als Arbeitsblatt mit Platz für eigene Notizen (**AB 29** »Übersicht der Arbeitsblätter für Kinder mit Zielsetzung«).

## Arbeitsmaterial und tabellarische Übersicht

Die Arbeit mit dem Kind ist der Kernaspekt. Begleitend gibt es aber einige Materialien für die Elternarbeit sowie für die Strukturierung Ihrer eigenen Arbeit:

- ▶ Arbeitsblätter für Kinder (Verweise finden Sie im Kindererklärteil): **AB 1 – AB 25**
- ▶ Arbeitsblätter für die Elternarbeit: **AB 26 – AB 28**
- ▶ Arbeitsblätter zur Strukturierung Ihrer therapeutischen Arbeit: **AB 29 – AB 30**

Vielen Kindern bereitet es Freude, gemeinsam mit dem Therapeuten oder der Therapeutin einen schönen Ordner für die Arbeitsblätter zu gestalten. Wählen Sie dazu etwas, das für das Kind optisch ansprechend ist und es motiviert, weiter zu arbeiten (z. B. Namen in Glitzersteinen, Sticker, bemalt, bunte Farben, schöne Muster, ausgedruckte Bilder von Tieren). Bedenken Sie, dass es sinnvoll sein kann, den Ordner am Ort der Therapie zu behalten, um Frustrationen wegen Vergessens zu vermeiden.

**Tabelle 1** Übersicht der Arbeitsblätter für Kinder mit Geschichtenbezug

<b>Titel des Arbeitsblattes für das Kind</b>	<b>Zielsetzung</b>	<b>Notwendiger Lesefortschritt</b>
<b>AB 1</b> »Mein Steckbrief«	Kennenlernen des Kindes	Nach (2) Ein richtig mieser Morgen mit vielen Gefühlen
<b>AB 2</b> »Grünkohlkottzetag«	Schwierigkeiten beim Kind entdecken	Nach (6) Der Rat des Wächters der Weisheit
<b>AB 3</b> »Verschiedene Brillen«	Vorarbeit für das bewusste Wahrnehmen unterschiedlicher Modi	Nach (6) Der Rat des Wächters der Weisheit
<b>AB 4</b> »Mein Stärkenposter«	Ressourcenarbeit als Grundlage für die Modus-Arbeit	Nach (6) Der Rat des Wächters der Weisheit
<b>AB 5</b> »Meine Veränderungs-expedition« <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Expeditionsplanung</li> <li>▶ Landkarte meiner Veränderungs-expedition</li> <li>▶ Bausteine für meine Veränderungs-expedition</li> </ul>	Veränderungsmotivation aufbauen und Ziele spielerisch und kreativ definieren	Nach (7) Frieda und Edi
<b>AB 6</b> »Meine Ausrüstung« <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ich packe meinen Rucksack</li> <li>▶ Rucksackfüllung zum Ausschneiden</li> </ul>	Was kann bei Veränderungen helfen?	Nach (7) Frieda und Edi
<b>AB 7</b> »Der vergessene Rucksack«	Wie kann mit Anspannung ohne Hilfsmittel umgegangen werden?	Nach (7) Frieda und Edi
<b>AB 8</b> »Meine Planungszentrale«	Planungs- und Organisationsstrategien vermitteln	Nach (7) Frieda und Edi
<b>AB 9</b> »Skizze meiner inneren Anteile«	Innere Anteile mit dem Kind zusammen erarbeiten	Gesamte Geschichte
<b>AB 10</b> »Hände hoch«	Welche Anteile werden vom Kind abgelehnt?	Gesamte Geschichte

<b>Titel des Arbeitsblattes für das Kind</b>	<b>Zielsetzung</b>	<b>Notwendiger Lesefortschritt</b>
<b>AB 11</b> »Steckbrief meiner inneren Anteile«	Funktion eines einzelnen Anteils erkunden; kann für mehrere Anteile durchgeführt werden	Gesamte Geschichte
<b>AB 12</b> »Meine Bedürfnisse« ▶ Bedürfnisse: Was brauche ich? ▶ Bedürfnisse: Wie bekomme ich, was ich brauche?	Eigene Bedürfnisse kommunizieren lernen. Inwieweit werden die Grundbedürfnisse des Kindes erfüllt?	Gesamte Geschichte
<b>AB 13</b> »Meine Anteile im Körper spüren«	Körperwahrnehmungen, die mit einzelnen inneren Anteilen verbunden sind, erkunden	Gesamte Geschichte
<b>AB 14</b> »Enttarnzauber für innere Anteile«	Anteile spielerisch erkennen (für jüngere Kinder)	Gesamte Geschichte
<b>AB 15</b> »Detektiv innerer Anteile«	Anteile spielerisch erkennen (für ältere Kinder)	Gesamte Geschichte
<b>AB 16</b> »Sturmstärken: Wie aufgewühlt bin ich?«	Anspannungsniveau erkennen	Gesamte Geschichte
<b>AB 17</b> »Klarer sehen durch Atmung«	Strategien zur Regulation des Anspannungsniveaus	Gesamte Geschichte
<b>AB 18</b> »Warum reagiere ich manchmal so?«	Trigger für Reaktionsmuster erkennen	Gesamte Geschichte
<b>AB 19</b> »Schwierige Missionen im Team meistern«	Zusammenspiel innerer Anteile ergründen	Gesamte Geschichte
<b>AB 20</b> »Innere Anteile im Streit«	Modus-Clash erarbeiten; nur für ältere und / oder kognitiv sehr fitte Kinder geeignet	Gesamte Geschichte
<b>AB 21</b> »Konflikte besser lösen«	Lösung für einen Modus-Clash erarbeiten; nur für ältere und / oder kognitiv sehr fitte Kinder geeignet	Gesamte Geschichte
<b>AB 22</b> »Mein Mutmachspruch«	Ängste überwinden – Teil 1	Nach (9) Die Suche beginnt
<b>AB 23</b> »Mein Mutstein«	Ängste überwinden – Teil 2	Nach (9) Die Suche beginnt
<b>AB 24</b> »Ziele im Blick behalten«	Therapieerfolge im Alltag stabilisieren	Gesamte Geschichte
<b>AB 25</b> »Erfolge gemeinsam feiern«	Zum Abschluss der Therapie eine kleine Feier planen	Jederzeit, dieses Arbeitsblatt ist immer ein schöner Einschub bei Motivationsproblemen.

## 2 Hintergrundwissen Schematherapie

Die ursprünglich von Young in den 1990er-Jahren für Erwachsene mit Persönlichkeitsstörungen entwickelte Schematherapie (Young et al., 2005) wurde unter dem Kürzel ST-KJ von Loose, Graaf und Zarbock (2024) zu einem umfassenden Therapiekonzept für Kinder im deutschsprachigen Raum weiterentwickelt. Demnach ist die Schematherapie für Kinder ein integrativer und flexibler Ansatz, der auf kognitiv-verhaltensbezogenen, psychodynamischen und erfahrungstherapeutischen Traditionen basiert. Ziel ist es, ein umfassendes Verständnis der emotionalen und kognitiven Prozesse eines Kindes zu erlangen und darauf hinzuarbeiten, dauerhafte positive Veränderungen in den Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen des Kindes herbeizuführen. Ergänzend werden Elemente der Gestalttherapie (Stuhldialoge), Hypnotherapie (Imaginationsübungen) und der Bindungstheorie (»Limited Reparenting«) eingesetzt.

Als Therapeuten und Therapeutinnen können uns die aus der Schematherapie gewonnenen Erkenntnisse dazu befähigen, uns in der komplexen Landschaft der inneren Welt eines Kindes zurechtzufinden. Sie bieten einen umfassenden Rahmen, um Fehl-angepassungsmuster anzugehen, emotionale Belastbarkeit zu fördern und eine Grundlage für gesündere Beziehungen zu schaffen. Wichtige Elemente sind die therapeutische Beziehung, die Arbeit mit emotionalen Prozessen und die Berücksichtigung biografischer Aspekte. Bei Kindern und Jugendlichen findet außerdem eine umfassende Psychoedukation unter Einbezug der Eltern statt und bewährte verhaltenstherapeutische Methoden werden, adaptiert an das Entwicklungsalter, eingesetzt.

### Was sind Schemata?

Grundlage der Schematherapie sind sogenannte Schemata. Darunter versteht man tief verwurzelte Muster und Überzeugungen, die sich in der Kindheit als Reaktion auf unerfüllte emotionale Bedürfnisse entwickeln. Schemata sind ein Konglomerat aus Erinnerungen, Kognitionen, Emotionen und Körperreaktionen. Erweitert wird auch von einem komplex konditionierten, respondentem Reflex gesprochen. Mögliche Ursachen für die Entstehung von Schemata sind eine Traumatisierung, die anhaltende Frustration emotionaler Grundbedürfnisse, Verwöhnung und Überbehütung oder Überforderung (z. B. mit Erwachsenenthemen). Frühe maladaptive Schemata sind die Grundüberzeugungen oder Muster, die den negativen Gedanken und Verhaltensweisen eines Kindes zugrunde liegen.

Das Erkennen und Verstehen dieser frühen maladaptiven Schemata ist ein entscheidender Aspekt der Schematherapie, da diese Schemata maßgeblich die Wahrnehmung und Interpretation der Welt und der eigenen Person beeinflussen. Kinder mit maladaptiven Schemata entwickeln oft negative Überzeugungen über sich selbst und die Welt. Beispielhaft sind die Schemata emotionale Vernachlässigung, Misstrauen, Unzulänglichkeit/Scham, Erfolglosigkeit/Versagen, Abhängigkeit, Verletzbarkeit, Verstrickung,

**Ich packe meinen Rucksack**

Eine Veränderungsexpedition ist eine aufregende und anstrengende Sache. Packe alles, was du dafür brauchst, in deinen Rucksack. Nutze die Ideen zum Ausschneiden auf der nächsten Seite und klebe sie in den Rucksack, oder male deine Ideen direkt in den Rucksack.



# Mit Waldelf Loki die Welt der Gefühle erkunden

- ▶ Achtsame Wahrnehmung der eigenen Gefühle
- ▶ Schwierige Gefühle aktiv bewältigen
- ▶ Förderung der emotionalen Entwicklung

Der liebenswerte Waldelf Loki erlebt auf der Suche nach seinem verlorenen Zauberstab ein wahres Gefühlschaos und gibt dabei kindgerecht seine »Elfentipps« weiter – leicht anwendbare Strategien, um die eigene Gefühlswelt zu verstehen und starke Gefühle zu regulieren.

- ▶ Mitmachseiten für kreative Therapiestunden
- ▶ Für die therapeutische Arbeit mit Kindern von 3 bis 8 Jahren



Baumgarten • Kolb

**Therapie4Kids**

**Waldelf Loki und sein  
Gefühlsabenteuer**

Ein Kinderfachbuch über  
Emotionsregulation und  
Achtsamkeit.

Mit Online-Material

2024. 142 Seiten. Gebunden.

ISBN 978-3-621-29146-0

ISBN 978-3-621-29163-7 (PDF)

# Der Weg durch das Modus- und Schema-Labyrinth

## Therapie-Basics: Wissen auf den Punkt gebracht

- ▶ zentrale Begriffe, Techniken und Therapieverlauf anschaulich aufbereitet
- ▶ Arbeitsblätter zur Selbstreflexion und Wissensüberprüfung
- ▶ Fallbeispiele und Dos und Don'ts für die therapeutische Praxis

Die Reihe »Therapie-Basics« vermittelt psychotherapeutische Grundlagen kompakt und verständlich. Die modulare Struktur ermöglicht schnelles Auffinden und gezieltes Aneignen der Inhalte.

## Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen: Schritt für Schritt Kompetenzen aufbauen

Kritische Modi begrenzen, adaptive Modi fördern: Die Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen basiert auf dem Schema- und Modusmodell und arbeitet vorrangig mit verschiedenen inneren Anteilen der jungen Patient:innen. Es kommen ressourcenorientierte, kognitive und emotionsaktivierende Techniken zum Einsatz, zudem liegt ein Schwerpunkt auf der Arbeit mit Eltern und Bezugspersonen.



Dresbach  
**Therapie-Basics Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen**  
Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial  
2023. 173 Seiten. Broschiert.  
ISBN 978-3-621-28923-8  
ISBN 978-3-621-28924-5 (PDF)