

Einführung in die Schematherapie

Nils Svensson

AG Haft, Mann-O-Meter

Berlin, 19. November 2013

Übersicht

Vorläufer: Bindungsforschung

Das Modus-Modell

Die Schemata

Beispiel / Selbsterfahrung

Schematherapie

Vorläufer: Bindungsforschung

Bindungsforschung

Harry F. Harlow (1958), University of Wisconsin
American Psychologist, 13, 673-685

The Nature of Love

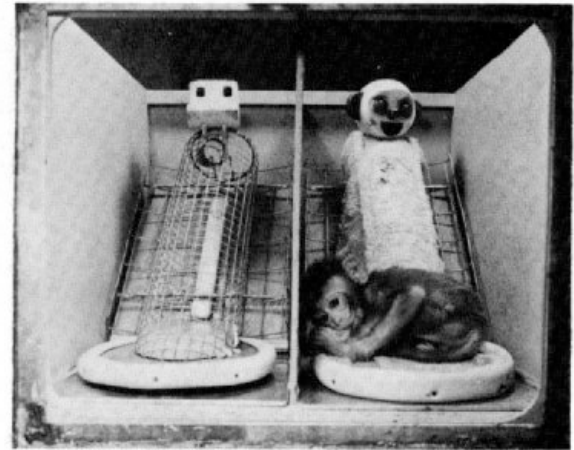


Figure 4. Wire and cloth mother surrogates.

The Nature of Love



Bindungsforschung

Tronick, E., Adamson, L.B., Als, H., & Brazelton, T.B.
(1975, April)

Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, Denver, CO.

Infant emotions in normal and pertubated interactions.

-> Still-face experiment

Still-Face Experiment



Schematherapie

Das Modus-Modell

Das aufwachsende Kind

- * Babys werden hilflos geboren und sind auf die Erfüllung ihrer Bedürfnisse durch andere angewiesen.
- * Kinder sind von den mächtigen Erwachsenen abhängig.
- * 3 Einflüsse auf das wachsende Kind:
 - * Genetische Veranlagung, Temperament
 - * Erziehung, Erfüllung der Grundbedürfnisse, Trauma
 - * Modelllernen

Was ist ein Modus?

- * Jeder Mensch erlebt sich zu unterschiedlichen Zeiten in unterschiedlichen emotionalen Zuständen.
- * Was Freud in der Nachfolge von Aristoteles als „Es“, „Ich“, und „Über-Ich“ bezeichnet hat, sind im Lauf des Lebens in bestimmten Situationen gelernte, wirksame Reaktionen auf Anforderungen von außen.
- * In der Schematherapie: Kind (Es), Erwachsener (Ich), Eltern (Über-Ich), Bewältigungsstrategien (Abwehr)

Grundbedürfnisse

Gesunder Erwachsener sorgt für:

1. Angenommen werden und Zugehörigkeit:
Nähe, bedingungslose Liebe, Bindung, Sicherheit
2. Autonomie und Leistung:
Kontrolle nach außen, Neues entdecken, etwas bewirken
3. Umgang mit Grenzen:
Kontrolle nach innen, Frustrationstoleranz
4. Fremdbezogenheit:
Umgang mit anderen, Selbstwert erhöhen
5. Wachsamkeit und Gehemmtheit:
Optimismus, Lust, Unlustvermeidung

Problematische Elternmodi

- * Der strafende Modus
- * Der leistungsfordernde Modus
- * Der emotional fordernde Modus

Kindmodi

- * Das glückliche Kind
- * Das verletzte, traurige Kind
- * Das ärgerliche, wütende Kind
- * Das impulsive, undisziplinierte Kind

Bewältigungsmodi

- * Reaktionen auf Stress und Bedrohung:
 - * Flucht (flight): Vermeidung
 - * Angriff (fight): Überkompensation
 - * Erstarren (freeze): Erdulden

Der strafende Elternmodus

In diesem Modus glauben Menschen, dass sie für das Ausdrücken von Bedürfnissen und Gefühlen sowie für alle Fehler, sogar Unfälle, **bestraft werden müssen**. Sie sind davon überzeugt, dass Selbststeuerung durch Selbstbestrafung erfolgt. Dieser Modus ist geprägt von **Selbsthass, Selbstkritik und Selbstabwertungen**. In diesem Modus denken Menschen, sie seien schlecht, wertlos, dumm, faul oder hässlich. Der Ton ist höhnisch, missbilligend und demütigend. Menschen bestrafen sich in diesem Modus oder erlauben sich nicht, sich um sich selbst zu kümmern und sich etwas Gutes zu tun. Dieser Modus gibt die internalisierten (»eingepprägten«) Botschaften von Eltern oder anderen wichtigen **Bezugspersonen** (Lehrer, ältere Geschwister, Mitschüler etc.) wieder, mit denen in der Kindheit negative Erfahrungen gemacht wurden.

Der leistungsfordernde Elternmodus

In diesem Modus erwarten Menschen sehr viel von sich, haben **überhöhte Leistungsanforderungen**. Wenn sie ein Ziel erreichen, so wird sofort das nächste angestrebt. Wenn etwas nicht klappt, so verurteilen sie sich hart und suchen den Grund für den Misserfolg bei sich selbst.

Der emotional fordernde Elternmodus

In diesem Modus fühlen Menschen sich verpflichtet, sehr viel Verantwortung für andere zu übernehmen. Sie erwarten von sich, immer für andere da zu sein und verbieten sich, Freude empfinden zu dürfen, wenn es anderen »schlecht« geht. Das Ansprechen der eigenen Bedürfnisse wird in diesem Modus als »egoistisch« abgewertet. Wenn Menschen sich nicht entsprechend der hohen emotionalen Anforderungen des Modus verhalten, ruft dies ein sehr starkes Gefühl von Schuld und Unbehagen hervor (»**schuldinduzierender** Modus«).

Bewältigung: Vermeidung

In diesem Bewältigungsmodus vermeiden Menschen die Auseinandersetzung mit Gefühlen und Problemen. Es gibt unterschiedliche Methoden zur Emotionsvermeidung, die im Folgenden aufgeführt werden.

- a) **Vermeidender Selbstschutzmodus:** In diesem Modus vermeiden Menschen Situationen, in denen intensive Emotionen auftreten könnten (z. B. soziale Kontakte, Leistungs- oder Konfliktsituationen).
- b) **Distanzierter Selbstschutzmodus:** In diesem Modus distanzieren sich Menschen von emotionalem Leiden durch Folgendes: Vermeidung der Auseinandersetzung mit Gefühlen (nicht darüber reden oder nachdenken), sich in Beziehungen zurückziehen, andere auf Distanz halten, Gefühle durch Substanzgebrauch (z. B. Alkohol, dämpfende Medikamente oder Drogen wie Cannabis) oder Dissoziation abdämpfen.

Bewältigung: Vermeidung

- c) **Wütender Selbstschutzmodus:** In diesem Modus werden andere durch zynische oder wütende Verhaltensweisen auf Distanz gehalten.
- d) **Klagsamer Selbstschutzmodus:** In diesem Modus distanzieren sich Menschen von emotionalen Schmerzen durch gleichförmiges Schimpfen, Jammern, Klagen z. B. über Schmerzen oder schlechte Stimmung.
- e) **Selbstberuhigung und -stimulation:** In diesem Modus lenken sich Menschen von unangenehmen Gefühlen und Gedanken ab, indem sie sich mit Dingen beschäftigen, die besänftigend oder stimulierend wirken, z.B. Workaholismus (immer etwas zu tun haben), Zwänge, Glücksspiel, Pornokonsum oder Risikosportarten. Beispiele für eher beruhigende und besänftigende Aktivitäten sind Computerspielen, Fernsehen, übermäßiges Essen oder Tagträumen.

Bewältigung: Erdulden, Unterwerfung, sich fügen

In diesem Bewältigungsmodus handeln Menschen passiv und unterwürfig, auch wenn dieses Verhalten entgegen ihren eigenen Interessen und Bedürfnissen steht. Sie versuchen, Konflikte und Zurückweisungen zu vermeiden und **verhalten sich so, wie sie glauben, dass die andere Person es sich wünscht**. In diesem Modus suchen Menschen häufig Rückversicherung. Sie erlauben anderen Menschen, sie zu kontrollieren und sie schlecht zu behandeln, verharren vielleicht sogar in missbräuchlichen Beziehungen. Aus Hoffnungslosigkeit unternehmen sie nichts, um die eigenen gesunden Bedürfnisse zu erfüllen.

Bewältigung: Überkompensation Exzessives Kämpfen / Anstrengen

In diesem Bewältigungsmodus verhalten sich Menschen so, als sei genau das Gegenteil der Botschaften der Eltern- und Kindmodi wahr. Auch Überkompensation kann in verschiedenen Formen auftreten; gemeinsam ist ihnen allen, dass der Betroffene damit die Situation kontrolliert und beherrscht. Andere bekommen wenige Chancen, sich gegen ihn durchzusetzen. Meist fühlt sich das für den Betroffenen kurzfristig angenehm an, andere finden es hingegen eher unsympathisch. Im Folgenden werden die Formen der Überkompensation aufgeführt.

Bewältigung: Überkompensation Exzessives Kämpfen / Anstrengen

- a) **Selbstüberhöhung:** In diesem Modus treten Menschen betont selbstbewusst auf. Sie stellen eigene Stärken in den Vordergrund, sind angeberisch und überheblich und werten andere ab.
- b) **Übermäßige zwanghafte Kontrolle:** In diesem Modus versuchen Menschen, sich vor wahrgenommener oder realer Bedrohung durch erhöhte Aufmerksamkeit, Grübeln, sich sorgen, zwanghaftes Überprüfen und Perfektionismus zu schützen.
- c) **Übermäßige misstrauische Kontrolle:** Auch hier soll durch Kontrolle ein Schutz vor Bedrohung hergestellt werden. Bei der paranoiden Kontrolle steht Misstrauen und vermehrte Wachsamkeit im Vordergrund. Die Umwelt wird fortlaufend auf Indizien für Böswilligkeit und Angriffen auf die eigene Person überprüft.

Bewältigung: Überkompensation

Exzessives Kämpfen / Anstrengen

- d) **Suche nach Aufmerksamkeit und Bestätigung:** In diesem Modus versuchen Menschen im Mittelpunkt zu stehen, sich in Szene zu setzen oder flirten sehr intensiv, um Aufmerksamkeit und Bestätigung zu erhalten.
- e) **Schikane und Angriff (Bully and attack):** In diesem Modus verhalten sich Menschen aggressiv, schüchtern andere verbal ein oder bedrohen andere, um selbst die Kontrolle zu behalten und sich vor Verletzungen zu schützen.
- f) **Falschheit oder Verschlagenheit:** In diesem Modus lügen und manipulieren Menschen andere, um eigene Ziele zu erreichen.
- g) **Ausnutzer-Modus:** In diesem Modus nutzen Menschen andere aus und beschädigen andere in kaltblütiger Weise, weil sie den eigenen Bedürfnissen im Weg stehen.

Der gesunde Erwachsene

In diesem Modus können Menschen mit Emotionen umgehen und Probleme lösen. Sie akzeptieren ihre Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse. Sie gehen wertschätzend mit sich selbst um, auch bei Misserfolg, und treffen Entscheidungen entsprechend ihrer Ziele und Werte. Ein Hauptziel der Therapie ist es, diesen Modus, der häufig zu Beginn der Therapie noch schwach ausgeprägt ist, zu fördern und zu stärken.

Der gesunde Erwachsene

Der Modus des gesunden Erwachsenen und die kindlichen Modi stehen nicht im Widerspruch. Aus der Perspektive des gesunden Erwachsenenmodus zeigen Menschen Verständnis für und kümmern sich um die Bedürfnisse der kindlichen Modi, setzen dem Modus des wütenden und impulsiven Kindes aber angemessene Grenzen. Sie schützen sich und die kindlichen Modi vor dem strafenden Modus. So entsteht Sicherheit. Die Notwendigkeit, die Bewältigungsmodi zu aktivieren, entfällt.

Schematherapie

Die Schemata

Die Schemata: Entstehung

Jeder Mensch entwickelt in seiner Kindheit Konzepte (Schemata) von sich selbst, von anderen und von der Welt. Diese Schemata sind die Grundlage dafür, wie er später mit den verschiedenen Situationen im Erwachsenenleben umgeht. Ein Schema ist demnach ein meist in der Kindheit entwickeltes festes Muster aus zusammengehörigen Erinnerungen, Gefühlen und Gedanken. Wenn die Grundbedürfnisse von Kindern (z. B. Sicherheit, Liebe, Akzeptanz oder Freiheit, sich auszudrücken) erfüllt werden, entstehen **gesunde Schemata** und Kinder können positive Bilder von sich, anderen und der Welt als Ganzes entwickeln.

Die Schemata: Entstehung

Manche Menschen erfahren jedoch während ihrer Kindheit keine Unterstützung und Sicherheit, sondern werden emotional vernachlässigt. Dadurch ist es ihnen nicht möglich, gesunde Konzepte über sich selbst und ihre Umwelt zu lernen. Dann entstehen in Wechselwirkung mit biologischen Faktoren (Temperament und Veranlagung des Kindes) **dysfunktionale (problematische) Schemata**. Wenn traumatische Erfahrungen wie der Verlust eines Elternteils oder emotionaler, körperlicher oder sexueller Missbrauch hinzukommen, ist die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung dysfunktionaler Schemata noch größer.

Schema: Beispiel

Schema: **Misstrauen / Missbrauch**

Nicht erfülltes Grundbedürfnis: Sicherheit und Angenommen werden

- * Elternverhalten: Emotionaler, körperlicher oder sexueller Missbrauch
- * Gedanken: „Nähe tut weh.“ „Andere sind böse zu mir.“ „Ich habe es nicht besser verdient.“

Schema: Beispiel

Schema: **Misstrauen / Missbrauch**

Menschen mit diesem Schema haben die Erwartung, von anderen ausgenutzt, missbraucht, schlecht behandelt, belogen oder gedemütigt zu werden. Sie haben dementsprechend sehr große Schwierigkeiten, Vertrauen zu anderen Menschen aufzubauen. Betroffene sind anderen gegenüber dauernd auf der Hut, weil sie befürchten, von ihnen absichtlich verletzt oder missbraucht zu werden. Biografischer Hintergrund sind in der Regel Missbrauchserfahrungen verschiedener Art (z. B. wurden sie belogen, betrogen, verletzt, missbraucht oder manipuliert).

Schema: Beispiel

Schema: **Misstrauen / Missbrauch**

Bewältigungsmodi:

- * Erduldung (freeze):
Fixierung auf missbrauchende Beziehungen,
Umgebung misstrauisch beobachten bzw. „scannen“
- * Vermeidung (flight):
Beziehungsvermeidung, Asexualität, keinen
Heranlassen

Schema: Beispiel

Schema: **Misstrauen / Missbrauch**

Bewältigungsmodi:

- * Überkompensation (fight):
Politisch-feministisches Engagement, Kampfsport,
zuerst missbrauchen bzw. angreifen,
Bestrafungsneigung (Schema)
oder übermäßig vertrauensselig sein

Schemata Domäne 1

Schemadomäne 1: Fehlende Sicherheit und Zurückweisung

- * Emotionale Vernachlässigung
- * Im Stich gelassen
- * Misstrauen/Missbrauch
- * Isolation
- * Unzulänglichkeit/Scham

Schemata Domäne 2

Schemadomäne 2: Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung

- * Erfolglosigkeit/Versagen
- * Abhängigkeit
- * Verletzbarkeit
- * Verstrickung/unentwickeltes Selbst

Schemata Domäne 3

Schemadomäne 3: Beeinträchtigungen im Umgang mit Begrenzungen

- * Besonders sein
- * Ungenügende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin

Schemata Domäne 4

Schemadomäne 4: Fremdbezogenheit

- * Unterordnung
- * Aufopferung
- * Beachtung suchend

Schemata Domäne 5

Schemadomäne 5: Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit

- * Emotionale Gehemmtheit
- * Unerbittliche Ansprüche
- * Negatives hervorheben/Pessimismus
- * Strafneigung

SCHEMA	ELTERNVERHALTEN	KOGNITION	ERDULDUNG	VERMEIDUNG	KOMPENSATION
Emotionale Vernachlässigung (1) Dom. 1	Vernachlässigung, Kälte/Ablehnung	Ich bin wertlos, überflüssig. Ich muss alles selbst tun, weil mir niemand hilft.	Mangel an Selbstfürsorge, Selbstschutz und Selbstorganisation	Rückzug, einsamer Wolf, Tagträume	Ausbeutung anderer, Promiskuität, <i>oder</i> Helfersyndrom, Aufopferung , stark anklammerndes Verhalten
Verlassenheit Instabilität (im Stich gelassen) (2) Dom. 1	instabile Zuwendung, Wechsel von Fürsorge und Alleinlassen	Alles, was ich habe, werde ich wieder verlieren. Wenn es gut geht, droht wieder Unglück.	Eifersucht Ängstlichkeit in Beziehungen Beziehungen zu Menschen suchen, die nicht erreichbar sind.	Beziehungsvermeidung, Intensive Hobbies, die man alleine ausüben kann, viele, oberflächliche Freundschaften haben	Hohe Forderungen an andere, erhöhte Kontrolle <i>Oder</i> andere von sich abhängig machen, Beziehungen abbrechen, bevor der andere geht, Besonders Sein
Missbrauch / Mißbrauch (3) Dom. 1	Emotionaler, körperlicher oder sexueller Missbrauch	Nähe tut weh. Andere sind böse zu mir. Ich habe es nicht besser verdient.	Fixierung auf missbrauchende Beziehungen, Umgebung misstrauisch beobachten bzw. „scannen“	Beziehungsvermeidung gleichgeschlechtliche Beziehungen, Asexualität, keinen Heranlassen	Politisch-feministisches Engagement, Kampfsport, zuerst missbrauchen bzw. angreifen, Bestrafungsneigung <i>oder</i> übermäßig vertrauensselig sein
Soziale Isolation (4) Dom. 1	Wagenburg-Familien, soziale oder ethnische Minderheiten	Ich bin anders als die anderen. Ich werde nicht verstanden.	Kein Bemühen um Integration Überempfindlichkeit für Ausgrenzungssituationen	nur enge Verbindungen zur Familie oder Gleichgesinnten eingehen	starkes Leistungsverhalten und übermäßig Unterordnung unter Gruppennormen <i>oder</i> Bandenbildung, Delinquenz, Sabotage
Unzulänglichkeit/ Scham (5) Dom. 1	dem Kind vermitteln, es sei nicht liebenswert; aktiv demütigen, herabsetzen oder benachteiligen	Ich bin nicht o.k. und das werden die anderen bald merken. Ich bin an allem Schuld.	beschämende Arbeiten oder Beziehungen aufrecht erhalten, keine Kompetenzen/Bildung entwickeln, Sündenbockrolle	Kontaktscheue, „stille Wasser“, übermäßige Anpassung nichts von sich erzählen	unerbittliche Ansprüche , einseitige Fähigkeiten ausbilden, Überkorrektheit <i>oder</i> grandiose Selbstüberschätzung mit Herabsetzung anderer, Exhibitionismus
Unattraktivität (6) Dom. 1	Überkritische, ablehnende Familie und Peer-Group	Ich bin wertloser als andere, keiner will mich als Freund	Von Menschen gemocht werden wollen, die dunkelhaft sind	Rückzug, sich alleine beschäftigen	Beachtung suchen , Klassenclown, klug sein <i>oder</i> „Punk und Piercing“
Erfolglosigkeit/ Versagensängste (7) Dom. 2	fehlende Unterstützung und Ermutigung	Alle anderen können das besser. Ich werde das nie schaffen.	Arbeit unter Niveau annehmen u. beibehalten, Schicksalsergebenheit	Verbitterung, Resignation Sich nicht fortbilden, keine Risiken eingehen	Unerbittliche Ansprüche , Perfektionismus <i>oder</i> die Leistung der anderen kleinmachen
Abhängigkeit/ Inkompetenz (8) Dom. 2	überevorsichtige Eltern, Überprotektion, Kinder nichts ausprobieren lassen	Die Welt ist gefährlich, unberechenbar und feindlich. Ich kann das nicht alleine	Sich in Beziehungen vom Partner abhängig machen, nichts alleine entscheiden	Keine Verantwortung übernehmen, sich nie gegen mächtige Andere stellen	„sichere“ Berufe ergreifen (Beamtung, Bank), sich mächtigen Vereinen anschließen <i>oder</i> Pseudoautonomie
Verletzbarkeit (9) Dom. 2	Überbeschützende, ängstliche, kontrollierende Eltern	Neues und fremdes ist gefährlich	Ständiges Suchen nach gefährlichen Informationen Und drohenden Gefahren	sich alleine nicht in neue oder unübersichtliche Situationen begeben	Starkes Absicherungsverhalten (Versicherungen), Negatives Hervorheben <i>oder</i> aktives Risikoverhalten
Verstrickung/ Unentwickeltes Selbst (10) Dom. 2	Kinder systematisch von sich abhängig halten, Schuldgefühle erzeugen	Wir können ohne einander nicht sein.	Bindung an die Eltern nicht aufgeben, häufige Kontakte	keine anderen Beziehungen eingehen	Aggressives Vertreten der Familie als solches <i>oder</i> rigide Abgrenzung, „Ersatzfamilien“ (Wohngemeinschaften)

SCHEMA	ELTERNVERHALTEN	KOGNITION	ERDULDUNG	VERMEIDUNG	KOMPENSATION
Anspruchshaltung/ Grandiosität („besonders sein“ (11) Dom. 3	fehlende Grenzsetzung <i>oder Kompensation</i> von emotionaler Deprivation, Minderwertigkeit oder sozialer Unerwünschtheit	Das steht mir zu. Ich bin etwas Besonderes. Ich darf das, für mich gelten andere Regeln	Bedürfnisse anderer nicht wahrnehmen, Mangel an Selbstreflexion, für sich Ausnahmen von allgemeinen Regeln beanspruchen	Keine Schwäche zeigen, nie Abhängigkeiten eingehen, Alleinsein/Einsamkeit und Situationen meiden, in den man nicht „glänzen“ kann	Willige Untergebene großzügig fördern, Durch Spenden sich als Gönner zeigen, Andere am eigenen Wohlstand teilhaben (und sich dafür feiern) lassen
Unzureichende Selbstkontrolle/ Selbstdisziplin (12) Dom. 3	schlechte Elternvorbilder, zu wenig Disziplin-Vermittlung	Ich kann das nicht aushalten. Ich muss etwas tun.	mangelnde Frustrationstoleranz sich selbst Verstöße gegen eigene Regeln immer wieder durchgehen lassen	Vermeidet Konflikte, Schmerzen, Verletzbarkeit, Verantwortung für andere zu übernehmen	Sucht, kriminelles Verhalten, auf schnelle Gewinne zielen (Börse), <i>oder</i> kurzfristige Versuche, Projekte mit „Gewalt“ oder mit Selbstkasteiung erfolgreich abzuschließen
Unterwerfung/ Unterordnung (13) Dom. 4	kontrollierende, strenge Eltern, die keinen Widerspruch dulden	Die anderen wissen es besser und haben immer recht	Unterordnung unter die Bedürfnisse und Befehle anderer	Durch übermäßig genaues Regelbefolgen und „voraus- eilenden Gehorsam“ ver- meiden, andere zu ärgern	Identifikation mit dem Aggressor, Auto- ritätsgläubigkeit <i>oder</i> Rebellion, passiv- aggressives oder provozierendes Verhal- ten (auch politisch), Gewerkschaftler
Aufopferung (14) Dom. 4	überforderte schwache Eltern, parentifizierte Kinder	Ich muss für das Wohl der anderen sorgen. Die anderen brauchen meine Hilfe.	eigene Bedürfnisse zurückstellen, Vergnügungen aufschieben, helfende Berufe ergreifen	Keine engen Beziehungen eingehen, in denen Erwar- tungen entstehen könnten	Enttäuschung, wenn eigene Aktivitäten nicht mit Dankbarkeit oder Zuneigung beantwortet werden <i>oder</i> überbetonte Abgrenzung
Streben nach Zustim- mung und Anerkennung „Beachtung suchen“ (15) Dom. 4	Verhaltensabhängige Belohnung durch die Eltern Unsichere Bindung	Ich muß es anderen Recht machen, um etwas Wert zu sein	Übermäßiges Streben nach Anerkennung, ohne Lob ist die eigene Leistung nichts wert	Verhält sich konformistisch und weicht strengen Personen aus, um nicht „dumm aufzufallen“	Drängt sich auf die „Bühne“ und spielt sich in den Vordergrund (auch wenn es peinlich ist) <i>oder</i> extremer Individualis- mus und Nonkonfirmismus, Punker
Emotionale Gehemmtheit (16) Dom. 5	Kalte, unemotionale Eltern, Bestrafung von spontanem, lebendigen Verhalten	Wenn ich meine Gefühle zeige, werde ich bestraft	Übermäßige Emotionskontrolle und Überbetonung von Rationalität und Ordnung	Spontaneität meiden, steif- förmliches Verhalten, z.B. nicht ekstatisch Tanzen	Vorliebe für straffe Strukturen (Militär, Polizei) <i>oder</i> Neigung zu Exzessen (besonders unter Alkohol/Drogen)
Unerbittliche Standards, überhöhte Ansprüche (17) Dom. 5	Leistungsbezogene Zuwendung „Liebe für Leistung“	Nur wenn ich gut bin, bin ich etwas wert	Ehrgeiz, Perfektionismus, enge Zeitplanung, Effizienzdenken immer einen „Vorrat“ an Arbeit und Verpflichtungen haben	unstrukturierte Situationen Pausen und Ruhe meiden, keine schweren Aufgaben übernehmen	Erhöhtes Leistungsverhalten als „ganz normal“ darstellen <i>oder</i> Aussteigen und Leistungsverhalten per se in Frage stellen
Negatives hervorheben (18) Dom. 5	Überängstliche, katastrophie- sierende Eltern	Wenn es mal gut geht, kommt bald ein Übel	sich viel mit Katastrophen beschäftigen, immer die schlechteste Lösung erwarten.	sich nur in gewohnten Kreisen bewegen, keine Experimente machen.	Versicherungen abschließen, machen, was andere tun <i>oder</i> gefährliche Situationen kleinreden, Risikoverhalten
Bestrafungsneigung (19) Dom. 5	Eltern vermitteln das Gefühl, das das Kind böse ist und bestraft werden muss	Der Mensch ist im Kern böse und muss durch Strafe erzogen werden	Sich und anderen keine Fehler durchgehen lassen, auf Strafe bestehen	Alle Regeln peinlich befolgen, um keine Fehler zu machen	Sich hinter überpersönlichen Regeln verstecken <i>oder</i> heuchlerisch Milde zeigen (und innerlich wütend sein)

Schematherapie

Beispiel / Selbsterfahrung

Beispiel / Selbsterfahrung

Einzelfall (einer von uns)

oder

Gruppenimagination

oder

Beispiele bei unseren Inhaftierten

Schematherapie

Literatur

Literatur

- * Young, Klosko, Weishaar (2005): Schematherapie. Ein praxisorientiertes Handbuch. Junfermann Verlag, Paderborn
- * Roediger (2009): Praxis der Schematherapie. Schattauer Verlag, Stuttgart
- * Roediger (2012): Raus aus den Lebensfallen! Das Schematherapie Patientenbuch. Junfermann Verlag, Paderborn
- * Faßbinder, Schweiger, Jacob (2011): Therapie-Tools Schematherapie. Beltz Verlag, Weinheim