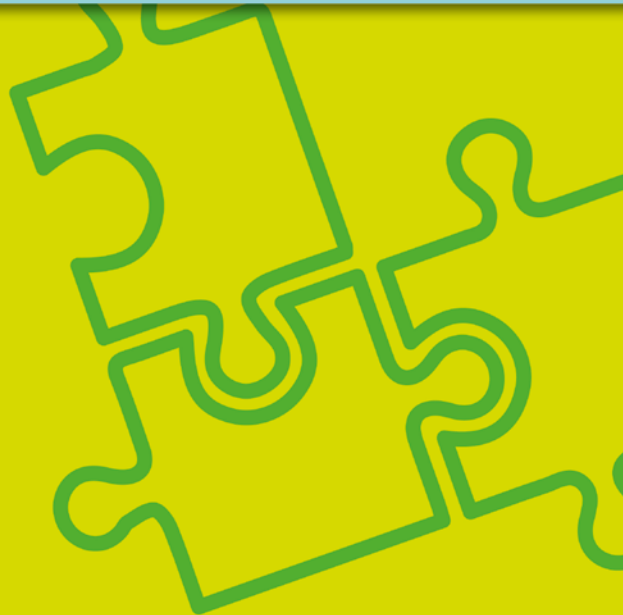


Demmert

Schematherapie

THERAPIE-BASICS



BELTZ

Leseprobe aus Demmert, Schematherapie, 978-3-621-28931-3

© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28931-3>

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	8
Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch	9
I Was ist Schematherapie?	
1 Wie entstand die Schematherapie?	12
2 Was sind die Grundlagen und Grundhaltungen der Schematherapie?	17
3 Was sind Indikationen und Kontraindikationen?	33
4 Wie sieht ein idealtypischer bzw. beispielhafter Therapieverlauf aus?	37
5 Wie gestalte ich die Therapiebeziehung in der Schematherapie?	49
6 Was sind die wichtigsten Techniken und Strategien der Schematherapie?	68
7 FAQ	89
II Schematherapie im Einsatz	
8 Beispiele und Hilfestellungen	96
9 Dos und Don'ts	128
10 Mein Wissen überprüfen und anwenden	134
Hinweise und Lösungsstrategien	145
11 Wo kann ich mehr erfahren?	147
Literatur	150

2 Was sind die Grundlagen und Grundhaltungen der Schematherapie?

In diesem Kapitel werden die zentralen schematherapeutischen Begriffe Schemata, Modi und emotionale Grundbedürfnisse vorgestellt und anhand von Beispielen erläutert. Diese Begriffe und die dahinterstehenden Konzepte sind die Grundlage der Schematherapie. Anschließend werden die Konzepte jeweils vorgestellt und miteinander in Beziehung gesetzt. Die 18 Schemata und die einzelnen Modi werden vorgestellt. Aus den bei Patient:innen im Vordergrund stehenden Modi leitet sich das Modusmodell ab. Dieses dient zum einem als Fallkonzeptualisierung für Therapeut:innen, weil daraus auch die Therapiestrategien abgeleitet werden. Zudem ist das Modusmodell ein für Patient:innen gut verständliches Störungsmodell, das zu Beginn der Therapie gemeinsam erarbeitet wird.

Informations- und Arbeitsblätter dieses Kapitels

INFO 3 Schematherapie auf einen Blick

Dieses Informationsblatt zeigt zusammengefasst die wesentlichen Merkmale, Begriffe und Techniken der Schematherapie auf einen Blick.

INFO 4 Emotionale Grundbedürfnisse in der Schematherapie

Emotionale Grundbedürfnisse sind ein zentraler Begriff in der Schematherapie. Auf diesem Informationsblatt werden die fünf Grundbedürfnisse vorgestellt und ihre Funktion in der Schematherapie exemplarisch gezeigt.

INFO 5 Das Schemakonzept

Das Informationsblatt stellt das Konzept der maladaptiven Schemata vor. Die Schemata sind die Grundlage der Schematherapie und des Schemakonzepts.

INFO 6 Liste der maladaptiven Schemata

In dieser Übersicht werden die 18 maladaptiven Schemata vorgestellt und in Beziehung zur Schemadomäne und dem korrespondierenden emotionalen Bedürfnis gesetzt.

INFO 7 Das Moduskonzept

Das Moduskonzept ist die Grundlage der praktischen Anwendung der Schematherapie. Die einzelnen Modusgruppen werden hier vorgestellt und das Ziel der Modusarbeit erläutert.

INFO 8 Die Modi im Einzelnen

Auf diesem Informationsblatt finden Sie eine Übersicht über die in der Schematherapie wesentlichen Modi. Die Modi werden jeweils kurz erklärt.

INFO 9 Das Modusmodell

Dieses Informationsblatt stellt das Modusmodell vor, gibt eine Übersicht darüber, wie es in der Therapie angewendet werden kann und wie daraus die Ziele der Schematherapie abgeleitet werden können. Im Modusmodell werden die relevanten Modi aufgeführt. Es dient sowohl als Störungsmodell als auch zur Fallkonzeptualisierung. Konkrete Beispiele für die Anwendung des Modusmodells finden sich in Kapitel 8.

AB 1 Selbstreflexion: Mein achtsamer Umgang mit eigenen Modi

Für Schematherapeut:innen ist ein achtsamer Umgang mit den eigenen Modi unerlässlich. Schematherapie ist eine emotional fordernde Therapie und auch Therapeut:innen brauchen Schutz und Selbstfürsorge. Dieses Arbeitsblatt hilft Therapeut:innen dabei, eigene Verletzlichkeiten und ungünstige Bewältigungsmuster zu erkennen.

AB 2 Selbstreflexion: Kontaktaufnahme zum gesunden Erwachsenenmodus

Dieses Arbeitsblatt kann Therapeut:innen dabei unterstützen, den Kontakt zum eigenen gesunden Erwachsenen zu stärken. In einem optionalen zweiten Schritt bekommen Therapeut:innen eine Anleitung für Selbstfürsorge und Unterstützung in schwierigen Therapiesituationen und mit eigenen verletzlichen oder schwierigen Modi.

INFO 3 •

Schematherapie auf einen Blick

Grundlegendes



Schematherapie ...

- ▶ wurde von Jeffrey Young als Weiterentwicklung der Kognitiven Verhaltenstherapie entwickelt.
- ▶ verbindet unterschiedliche psychotherapeutische Techniken wie z. B. die Gestalttherapie, Psychodrama und Kognitive Verhaltenstherapie.
- ▶ beruht auf einem transdiagnostischen Modell.
- ▶ bietet spezifische Störungsmodelle für Persönlichkeitsstörungen.

Emotionale Grundbedürfnisse, Schemata und Modi

- ▶ Emotionale Grundbedürfnisse sind früh in der Kindheit und universell angelegte Bedürfnisse, die die emotionale und psychische Entwicklung beeinflussen. Die Nichterfüllung dieser Bedürfnisse behindert das psychische und emotionale Wachstum, so dass maladaptive Schemata entstehen können.
- ▶ Ein Schema ist ein umfassendes inneres Muster, das aus Erinnerungen, Emotionen, Kognitionen und Körperempfindungen besteht. Es entwickelt sich in der Kindheit oder Adoleszenz und prägt im Erwachsenenalter die Wahrnehmung und das innere Erleben.
- ▶ Als Reaktion auf maladaptive Schemata kommt es häufig zu dysfunktionalen Bewältigungsstrategien, die wiederum das Schema aufrechterhalten. Diese werden unterteilt in Unterwerfung, Vermeidung und Überkompensation.
- ▶ Ein Schemamodus (kurz: Modus) bezeichnet den aktuell bei einem Menschen vorherrschenden Zustand aus Emotionen, Gedanken und Bewältigungsreaktionen.
- ▶ Vor allem in der Therapie psychisch schwer erkrankter Personen wird vorwiegend mit Schemamodi gearbeitet.

Techniken

Die schematherapeutische Behandlung ...

- ▶ legt einen starken Schwerpunkt auf die therapeutische Beziehung und die Bedürfnisorientierung.
- ▶ arbeitet mit emotionsaktivierenden und erlebnisbasierten Techniken wie Stuhldialogen und Imagery Rescripting.
- ▶ verwendet kognitive Techniken wie Wochenpläne, Pro-/Contra-Listen und Hausaufgaben.
- ▶ integriert verhaltenstherapeutische Techniken wie Rollenspiele und Verhaltensexperimente.

INFO 4 •

Emotionale Grundbedürfnisse in der Schematherapie



In der Schematherapie ist das Konzept der *emotionalen Grundbedürfnisse* zentral. Sie spielen eine entscheidende Rolle beim Verständnis von Schemata und Modi und sind in der Therapie handlungsleitend. Emotionale Grundbedürfnisse bezeichnen universelle Bedürfnisse, die früh in der Kindheit die emotionale und psychische Entwicklung prägen. Die Nichterfüllung dieser Bedürfnisse behindert das psychische und emotionale Wachstum und kann auf Dauer zu psychischen Beschwerden und maladaptiven Schemata und Modi führen.

Die 5 emotionalen Grundbedürfnisse

- (1) Sichere Bindung (Sicherheit, Stabilität, Akzeptanz, Versorgung, Schutz, Zuwendung)
- (2) Autonomie, Selbstständigkeit
- (3) Realistische Grenzen und Selbstkontrolle
- (4) Freiheit, sich mitzuteilen
- (5) Spontaneität und Spiel

Patient:innen mit maladaptiven Schemata haben häufig wenig Kontakt zu ihren Bedürfnissen. Sie nehmen sie nicht wahr oder erlauben sie sich nicht. Sie richten ihr Verhalten nicht so aus, dass sie ihre Bedürfnisse selbstständig und angemessen erfüllen können.

Durch eine neue gesunde Beziehungserfahrung können Therapeut:innen aktiv dazu beitragen, die bislang unerfüllten emotionalen Bedürfnisse ihrer Patient:innen im Hier und Jetzt zu erfüllen (Limited Reparenting). Sie unterstützen Patient:innen auch dabei, im gesunden Erwachsenenmodus zu erkennen, dass nicht alle emotionalen Bedürfnisse jederzeit befriedigt werden können und mit dieser Bedürfnisfrustration angemessen umzugehen.

Das Ziel der Schematherapie ist die Heilung der inneren Verletzungen, die durch die unerfüllten Bedürfnisse entstanden sind.

■ Beispiel

Das **Bedürfnis nach realistischen Grenzen** wurde in Herrn Hansens Kindheit nicht ausreichend erfüllt. Seine Eltern konnten ihm keine Struktur im Alltag geben, es gab keine Regeln und Konsequenzen, nach denen er lernte, sein Verhalten auszurichten. Er hat heute noch Schwierigkeiten damit, sich an Regeln zu halten und Aufgaben zu Ende zu bringen, wenn er keine Lust darauf hat. Seine Schematherapeutin hilft ihm dabei, sein Bedürfnis nach realistischen Grenzen, nach Struktur und Selbstkontrolle zu erkennen. Sie unterstützt ihn beim Aufbau einer geregelteren Tagesstruktur und hilft ihm, mit Frustration und Impulsivität umzugehen. Sie weiß, dass es für Herrn Hansen eine besondere Herausforderung darstellt, regelmäßig Termine wahrzunehmen und Hausaufgaben zu machen. Durch ihre fürsorgliche, aber konsequente Haltung bietet sie ihm ein neues Modell für realistische Grenzen und Selbstkontrolle.

INFO 5 •

Das Schemakonzept



Ein Schema ist ein tiefgreifendes, durchgängiges Muster, das die Beziehung zur Umwelt, zu Mitmenschen und zu sich selbst für bestimmte Teile einer Person regelt.

Ein Schema besteht aus Erinnerungen, Körperreaktionen, Gefühlen und Gedanken. Es bestimmt den Fokus der Wahrnehmung. Schemata sind von sich aus weder gut noch schlecht. Sie können förderlich für Wachstum und den Umgang mit sich selbst und anderen sein. Sie können allerdings auch hinderlich sein und schädigen. Die Schematherapie fokussiert auf die *maladaptiven Schemata*. Maladaptive Schemata entstehen, wenn die emotionalen Grundbedürfnisse in der Kindheit unzureichend erfüllt werden. Sie bleiben im Erwachsenenalter bestehen, wenn die Person zu wenig andere, dem Schema widersprechende Erfahrungen macht bzw. diese nicht wahrnimmt.

■ Beispiel • Das Schema *Unterwerfung*

Herr Noack hatte in seiner Kindheit nicht die Möglichkeit, seine Bedürfnisse, Gedanken oder Gefühle angemessen auszudrücken. Er hatte einen cholerischen Vater, der ihn mit Schlägen bestrafte, wenn er widersprach, und eine Mutter, die sich stark unterordnete und selbst keine Bedürfnisse oder Meinungen äußerte. Sein Bedürfnis nach »Freiheit, sich mitzuteilen« blieb daher unerfüllt und er konnte nicht lernen, wie man sich gegenüber anderen durchsetzt. Bei ihm entstand das Schema *Unterwerfung*. Dies besteht aus den Erinnerungen an Bestrafungen, Gefühlen von Angst und Minderwertigkeit und Gedanken wie »Ich habe kein Recht auf eine eigene Meinung«. Aufgrund dieser Erfahrung war Herr Noack auch in der Schule und bei Freunden sehr zurückhaltend und unterwürfig. Er machte, was die anderen sagten, und traute sich nicht zu widersprechen. Als Erwachsener blieb er erst lange alleine und heiratete spät eine sehr dominante Frau, der gegenüber er sich stets unterordnete.

Das Beispiel zeigt, wie maladaptive Schemata aus prägenden Erfahrungen in der Kindheit entstehen können, und auch, wie sich ein Schema im weiteren Verlauf selbst verstärkt und aufrechterhält. Herr Noack hat das Schema *Unterwerfung* aufgrund seiner Erfahrungen in der Kindheit. Weil er dieses Schema hat, macht er keine neuen, gesunden Beziehungserfahrungen auf Augenhöhe, die sein Schema relativieren könnten. Ein Teufelskreis!

■ Praxistipp • Schemakonzept mit Metaphern erklären



Es kann hilfreich sein, Patient:innen das Konzept der Schemata mit einer Metapher zu erklären. Eine gute Metapher kann z. B. die Brille mit farbigen Gläsern sein:

»Wir können uns ein Schema ungefähr so vorstellen wie eine Brille mit farbigen Gläsern. Wenn das Schema aktiviert ist, nehmen wir alles um uns herum, auch uns selbst, farblich beeinflusst durch diese Tönung der Brille wahr. Je stärker das Schema, desto stärker die Tönung.«

Liste der maladaptiven Schemata



In der Schematherapie werden 18 maladaptive Schemata unterschieden und fünf Schemadomänen zugeordnet. Diese fünf Schemadomänen korrespondieren wiederum mit den fünf emotionalen Grundbedürfnissen. Schemata können einzeln oder kombiniert auftreten.



Grundbedürfnisse	Schemadomäne	Schemata
Sichere Bindung	(1) Fehlende Sicherheit und Ablehnung	(1) Verlassenheit / Instabilität (2) Misstrauen / Missbrauch (3) Emotionale Entbehrung (4) Unzulänglichkeit / Scham (5) Soziale Isolierung / Entfremdung
Autonomie, Selbstständigkeit	(2) Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung	(6) Abhängigkeit / Inkompetenz (7) Anfälligkeit für Schädigung / Krankheit (8) Verstrickung / Unterentwickeltes Selbst (9) Versagen
Realistische Grenzen und Selbstkontrolle	(3) Beeinträchtigung im Umgang mit Grenzen / Disziplin	(10) Anspruchshaltung / Grandiosität (11) Geringe Selbstdisziplin
Freiheit, sich mitzuteilen	(4) Fremdbezogenheit	(12) Unterwerfung (13) Selbstaufopferung (14) Streben nach Zustimmung und Anerkennung
Spontaneität und Spiel	(5) Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit	(15) Negativität / Pessimismus (16) Emotionale Gehemmtheit (17) Unerbittliche Standards (18) Strafneigung

Liste der maladaptiven Schemata



Im Folgenden werden die einzelnen Schemata kurz beschrieben.

(1) Verlassenheit / Instabilität: Menschen mit diesem Schema haben häufig Verlust- oder Verlassenserfahrungen in der Kindheit, z. B. Trennung der Eltern, Tod von Bezugspersonen. So entwickelt sich die Überzeugung, dass wichtige Beziehungen niemals halten werden. Wenn das Schema aktiv ist, sind Menschen ständig mit der Angst konfrontiert, von anderen verlassen oder im Stich gelassen zu werden. Das Schema erhält sich selbst, wenn diese Menschen später tatsächlich Beziehungen zu unzuverlässigen Personen eingehen oder eigentlich verlässliche Beziehungen aufgrund von Ängsten abbrechen.

(2) Misstrauen / Missbrauch: Dieses Schema kann nach Missbrauchserfahrungen in der Kindheit entstehen. Menschen mit diesem Schema haben die Erwartung, von anderen ausgenutzt, missbraucht, schlecht behandelt, belogen oder gedemütigt zu werden. Es besteht eine ständige Angst vor Bedrohung, manchmal auch unbewusst.

(3) Emotionale Entbehrung: Dieses Schema entsteht vor allem dann, wenn das Bedürfnis nach Zuwendung, Wärme und Geborgenheit in der Kindheit nicht erfüllt wurde oder nur an Bedingungen geknüpft war. Menschen mit diesem Schema entwickeln so die Überzeugung, dass andere ihre emotionalen Bedürfnisse nicht erfüllen können oder wollen. Dies führt zu intensiven Gefühlen von Einsamkeit und »Nicht-gesehen-Werden«. Das Schema erhält sich selbst, wenn diese Menschen später nicht lernen, ihre Bedürfnisse in zwischenmenschlichen Kontakten angemessen zu äußern bzw. wenn sie in Beziehungen immer emotional auf Distanz bleiben.

(4) Unzulänglichkeit / Scham: Wenn Kinder starker Kritik oder ständiger Abwertung ausgesetzt sind, wenn sie oft gedemütigt oder bloßgestellt werden, kann sich daraus dieses Schema entwickeln. Betroffene haben dann die Überzeugung, minderwertig oder unerwünscht bzw. »nie gut genug« zu sein. Sie empfinden tiefe Scham und werten sich häufig selbst stark ab. Manche Menschen mit dem Schema *Unzulänglichkeit / Scham* gehen dazu über, besonders selbstsicher und unangreifbar aufzutreten, um die Gefühle in diesem Schema nicht zu spüren.

(5) Soziale Isolierung / Entfremdung: Menschen, die sich mit den Worten beschreiben: »Ich habe nie dazugehört«, »Ich war immer anders als die anderen«, entsprechen diesem Schema. Sie haben häufig Erfahrungen mit Ausschluss, Ausgrenzung oder Isolation in der Kindheit gemacht. Diese Überzeugungen und das tiefe Gefühl von Einsamkeit und Unverbundenheit kann auch dann fortbestehen, wenn die Person von außen betrachtet gut integriert ist.

(6) Abhängigkeit / Inkompetenz: Dieses Schema tritt häufig bei Menschen mit dependenten Persönlichkeitszügen auf. Es entsteht, wenn Kinder übermäßig behütet und in ihrer Autonomieentwicklung eingeschränkt wurden, kann aber auch dann entstehen, wenn Kinder zu früh zu viel Verantwortung übernehmen mussten und sich dadurch stark überfordert und hilflos fühlten. Bei aktiviertem Schema fühlen sie sich nicht imstande, ohne Unterstützung durch andere Menschen Entscheidungen zu treffen oder Aufgaben zu erledigen.

(7) Anfälligkeit für Schädigung oder Krankheit: Dieses Schema kann sich durch »Modelllernen« entwickeln, wenn Bezugspersonen sehr ängstlich oder hypochondrisch waren. Es kann ebenfalls nach schweren Schicksalsschlägen in der Familie auftreten, die für das Kind unkontrollierbar und beängstigend waren. Bei aktiviertem Schema erleben die Betroffenen eine starke Furcht vor Katastrophen, Krankheiten oder Schicksalsschlägen.

Liste der maladaptiven Schemata

(8) Verstrickung / unterentwickeltes Selbst: Menschen mit diesem Schema haben ein schwaches Gefühl für ihre eigene Identität. Sie sind emotional stark mit einer anderen Person, häufig einem Elternteil, verbunden und leben meist auch in einer übermäßig engen, emotionalen Bindung. Sie haben das Gefühl, es dieser Person, häufig der Mutter, immer recht machen zu müssen und brauchen von ihr eine ständige Rückversicherung. Dieses Schema erzeugt bei vielen Menschen zunächst keinen unmittelbaren Leidensdruck, da sie selbst die Verstrickung mit der Bezugsperson nicht als problematisch ansehen.

(9) Versagen: Bei starker Kritik und Abwertung und bei hohem Leistungsanspruch ohne ausreichend Lob und Anerkennung kann sich bei Kindern dieses Schema entwickeln. Menschen haben dann die Überzeugung, im Vergleich zu anderen Menschen erfolglos, untalentierte oder dumm zu sein. Das Gefühl des Versagens ist ein ständiger Begleiter und kann so stark sein, dass Menschen Herausforderungen vermeiden. Das führt wiederum zu einer Aufrechterhaltung des Schemas, da keine Erfolgserlebnisse gemacht werden.

(10) Anspruchshaltung / Grandiosität: Wenn in der Familie oder von einer Bezugsperson vorgelebt wird, besser oder wichtiger als andere Menschen zu sein, kann dieses Schema durch Modelllernen entstehen. Zum anderen können Kinder, die stark verwöhnt und in den Mittelpunkt gestellt werden, das Schema entwickeln. Sie haben dann später die Überzeugung, etwas Besonderes zu sein, und glauben, dass sie Bedürfnisse anderer, Regeln oder Konventionen nicht beachten müssen. Diese Menschen haben häufig narzisstische Persönlichkeitszüge.

(11) Unzureichende Selbstkontrolle / Selbstdisziplin: Dieses Schema kann biografisch ähnliche Wurzeln haben wie das Schema *Anspruchshaltung / Grandiosität*. Es kann sich aber auch bei in der Kindheit vernachlässigten Personen entwickeln, die keine Selbstdisziplin lernen konnten. Menschen mit diesem Schema haben Schwierigkeiten mit Disziplin und Frustrationstoleranz. Sie geben langweilige Tätigkeiten schnell auf und haben wenig Geduld für Aufgaben, die Disziplin und Durchhaltevermögen erfordern.

(12) Unterwerfung: Das Schema entsteht, wenn der Ausdruck von Bedürfnissen oder der eigenen Meinung bestraft wurde oder Kinder ein unterwürfiges Verhalten eines Elternteils für sich übernehmen (Modelllernen). Menschen mit diesem Schema unterwerfen sich aus Angst vor negativen Konsequenzen in Beziehungen und richten sich nach den Wünschen und Vorstellungen anderer, selbst wenn sie diese nur vermuten können.

(13) Selbstaufopferung: Menschen mit diesem Schema fokussieren ständig darauf, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen und andere zu unterstützen. Die Beachtung der eigenen Bedürfnisse führt häufig zu Schuldgefühlen. Diese Menschen haben die Überzeugung, dass ihre Bedürfnisse weniger wichtig sind als die der anderen.

(14) Streben nach Anerkennung: Menschen mit diesem Schema haben keine gute Vorstellung von ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Sie legen stattdessen großen Wert auf Statussymbole und Äußerlichkeiten, um Lob und Anerkennung durch andere sicherzustellen. Ein stabiler Selbstwert und tragfähige zwischenmenschliche Beziehungen können so meist nicht entstehen, was den Drang nach Bestätigung wiederum verstärkt.

Liste der maladaptiven Schemata

(15) Negativität / Pessimismus: Bei diesem Schema sehen Menschen vor allem das Schlechte, Negative und Problematische. Sie beschäftigen sich viel mit zurückliegenden Fehlern und Enttäuschungen und haben Angst vor Fehlritten und peinlichen Situationen in der Zukunft. Positive Erfahrungen werden abgetan oder ignoriert.

(16) Emotionale Gehemmtheit: Dieses Schema kann sich aus unterschiedlichen Gründen entwickeln. Zum einen dadurch, als Kind für den Ausdruck von starken Gefühlen beschämt worden zu sein, zum anderen dadurch, als Kind intensiven Gefühlen von Bezugspersonen ausgeliefert gewesen zu sein, und diese als bedrohlich oder überflutend erlebt zu haben. Später entwickelt sich daraus eine generelle Ablehnung von und Angst vor Gefühlen und Spontaneität. Eigene Bedürfnisse und Gefühle werden unterdrückt oder als unwichtig abgetan.

(17) Überhöhte Standards / überkritische Haltung: Menschen mit diesem Schema haben oft zwanghafte oder perfektionistische Züge. Sie fühlen sich permanent unter Druck und haben einen stark erhöhten Leistungsanspruch an sich und andere. Dabei haben sie das Gefühl, niemals gut genug zu sein. Das Festhalten an Leistung, Standards und rigiden Regeln behindert die persönliche Entwicklung in den Bereichen Spaß, Freizeit und Entspannung.

(18) Bestrafen: Dieses Schema beschreibt die Überzeugung, dass Menschen streng bestraft werden müssen, wenn sie Fehler machen. Die Betroffenen sind unerbittlich und haben große Schwierigkeiten, Fehler zu verzeihen, sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber. Das Schema entwickelt sich häufig aus Modelllernen von ähnlich handelnden Bezugspersonen.

■ Wichtig • Mit Schemata und / oder Modi arbeiten?



Die **Kenntnis der bei den Patient:innen aktiven Schemata** ist auch dann sinnvoll, wenn in der Therapie hauptsächlich mit dem Modusmodell und Modi gearbeitet wird. Der Blick auf die Schemata hilft dabei, ein Störungsmodell und Verständnis für Patient:innen zu entwickeln.

Die **Kenntnis der eigenen Schemata** schützt Therapeut:innen vor Fallstricken in der therapeutischen Beziehung und ist für die Selbstfürsorge unerlässlich. Schematherapeutische Selbsthilfelinien verwendet häufig Schemata als Grundlage. Daher ist die Kenntnis von Schemata in diesem Kontext für Patient:innen ebenfalls hilfreich.