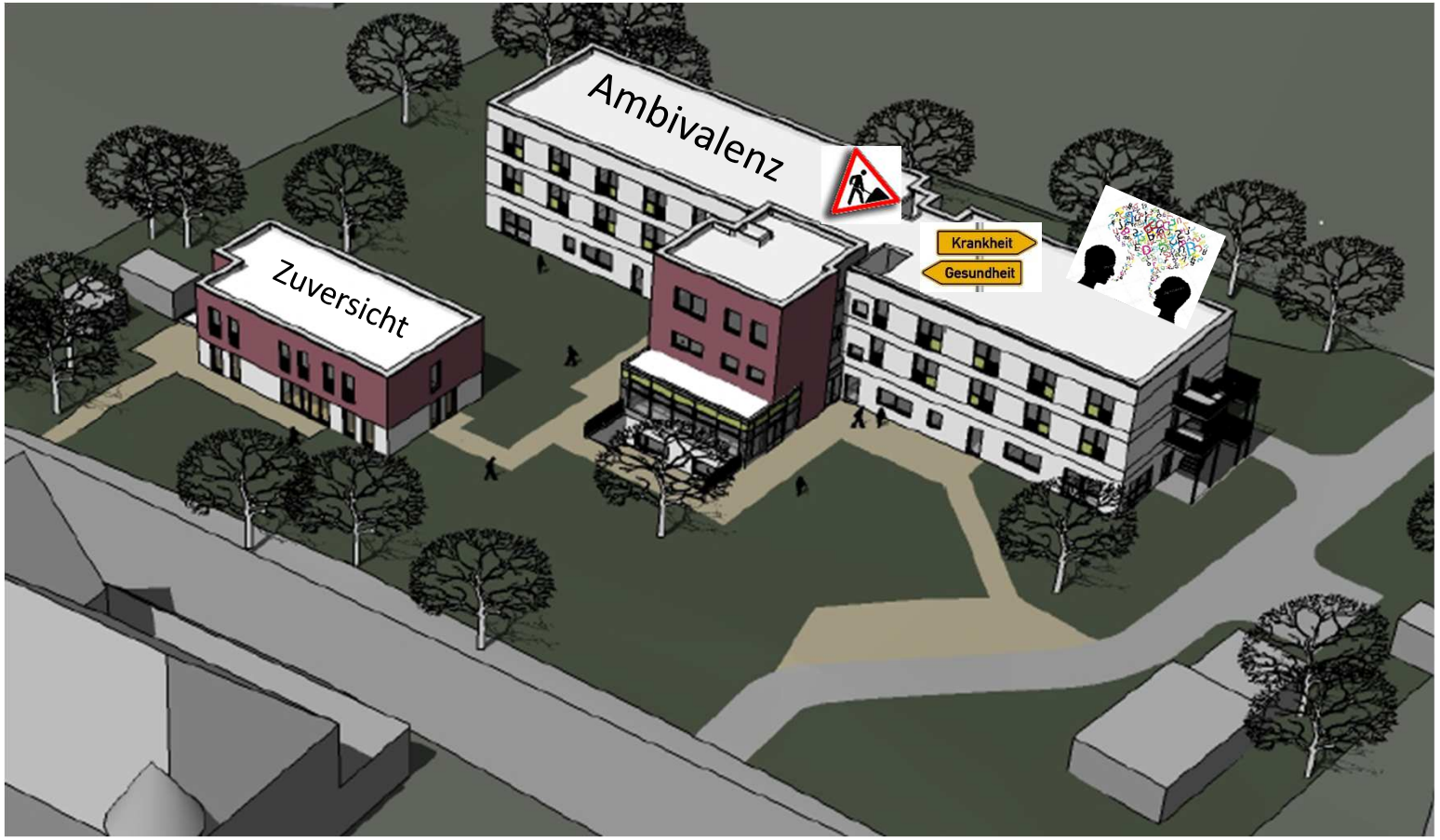
Schematherapie in Lago

DROGEN THERAPIE ZENTRUM

Fachklinik LAGO,
Am Großen Wannsee 29 – 31, 14109 Berlin
Tel: 030 806.88.40

Klinik



DROGEN THERAPIE ZENTRUM

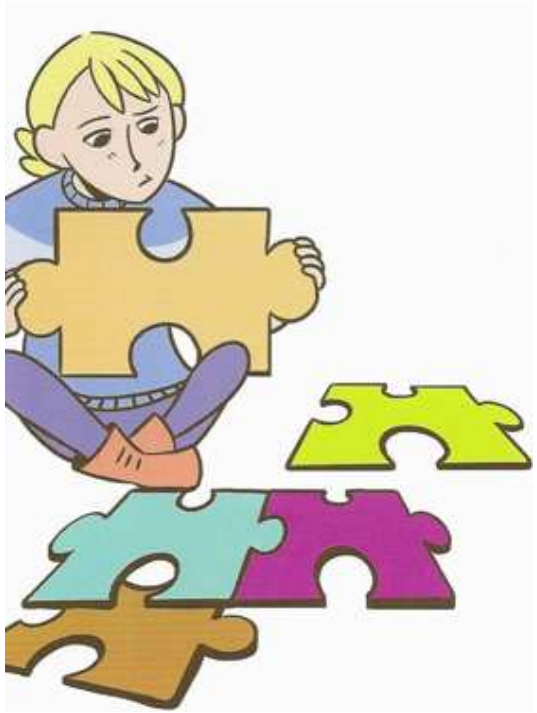
Fachklinik LAGO,
Am Großen Wannsee 29 – 31, 14109 Berlin
Tel: 030 806.88.40

Mitarbeitende

Schematherapie

- Entwickelt von Jeffrey Young u.a
- Schwierige Patient*innengruppen sollten erreicht werden, Nonresponder
- Störungsübergreifender Ansatz
- Weiterentwicklung KVT

Was ist das Besondere?



- **VT**
  Fallkonzepte, feste Therapieziele, transp. technisches Vorgehen

- **Psychodrama und Gestalt**
  Emotionsfördernde Techniken (Stühledialog, Imagination)

- **TP**
  Biographiearbeit, kindl. Erlebnisse beeinflussen stark Erleben und Verhalten > Auseinandersetzung

Was ist ein Schema

Beeinflussendes
Lebensthema,
Stark verankerter Komplex

Dysfunktionale Glaubenssätze
(Ich kann nichts !)

Emotionen
(Ängste, Traurigkeit,
Verlassenheit)

Erinnerungen
(Wie damals in der
Schule)

Interpersonelle Muster

Frau A.

- 40 J. , alkoholabhängig,
- Jobprobleme bringen sie in die Reha,
- recht unauffällig, unscheinbar

Vorgeschichte:

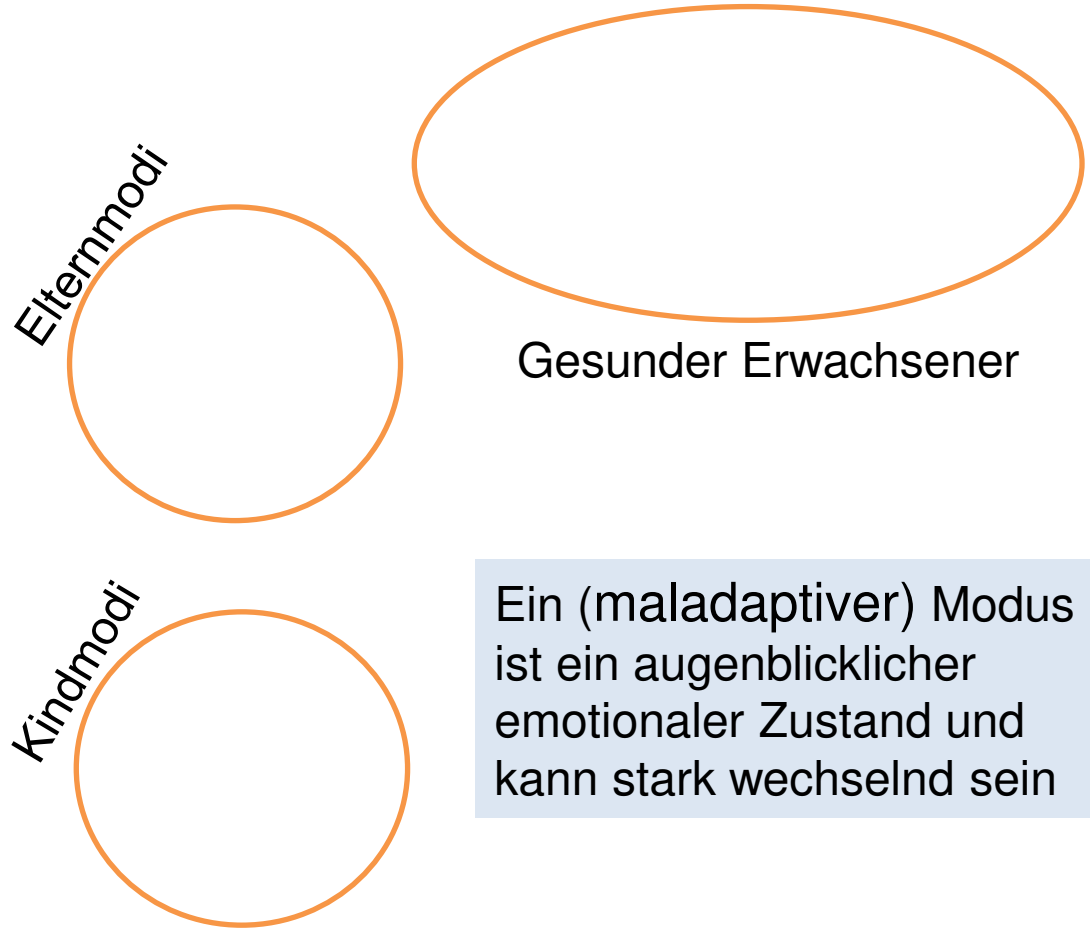
- Gastro-Eltern,
- Vater Alkoholiker (aggressiv, impulsiv, unberechenbar)
- Fr. A. ist viel allein, darf nicht stören

18 Schemata

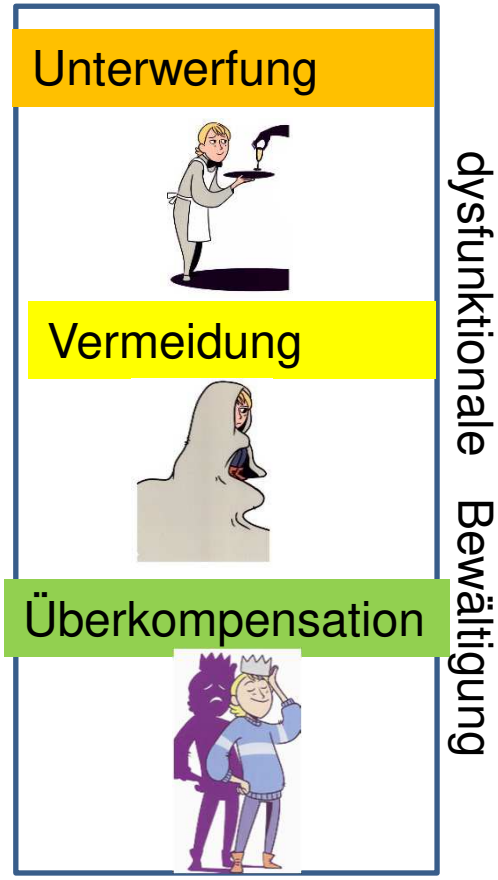
Schema	Grundbedürfnis	Schemadomäne
Verlassenheit / Instabilität Misstrauen / Missbrauch Emotionale Entbehrung Unzulänglichkeit / Scham Soziale isolation	Sichere Bindung / Schutz	Abgetrenntheit und Ablehnung
Abhängigkeit / Inkompetenz Anfälligkeit für Verletzungen und Krankheiten Verstrickung / unentwickeltes Selbst	Autonomie, Kompetenz	Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung
Anspruchshaltung / Grandiosität Unzureichende Selbstkontrolle / Selbstdisziplin	Realistische Grenzen / Selbstkontrolle	Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzungen
Unterwerfung Selbstaufopferung Streben nach Zustimmung und Anerkennung	Freiheit, Bedürfnisse und Emotionen auszudrücken (Grawe: Selbstwerterhöhung)	Fremdbezogenheit
Negativität / Pessimismus Emotionale Gehemmtheit Überhöhte Standards / übertrieben kritische Haltung Bestrafen	Spontaneität und Spiel (Grawe: Lust und Unlustvermeidung)	Übertriebene wachsamkeit und Gehemmtheit

Abbildung 1: Schemata, Grundbedürfnisse und Schemadomänen (nach Jacob 2009)

Was ist ein Modus



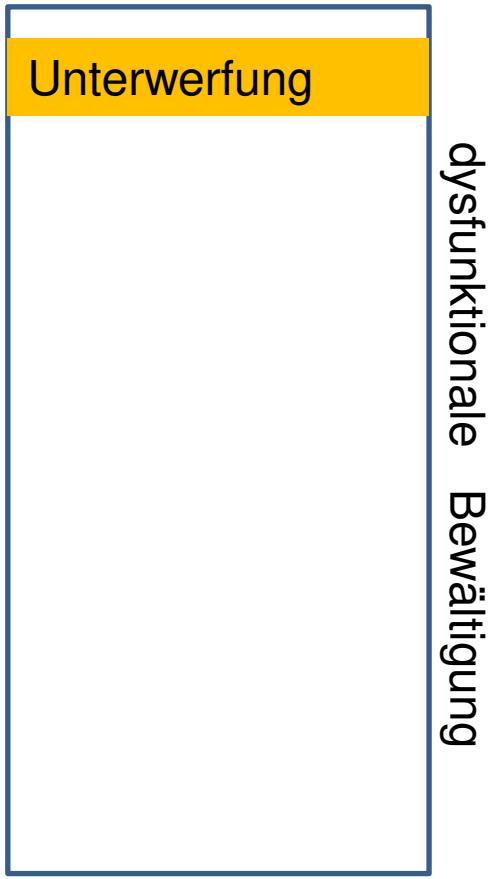
Ein (maladaptiver) Modus ist ein augenblicklicher emotionaler Zustand und kann stark wechselnd sein



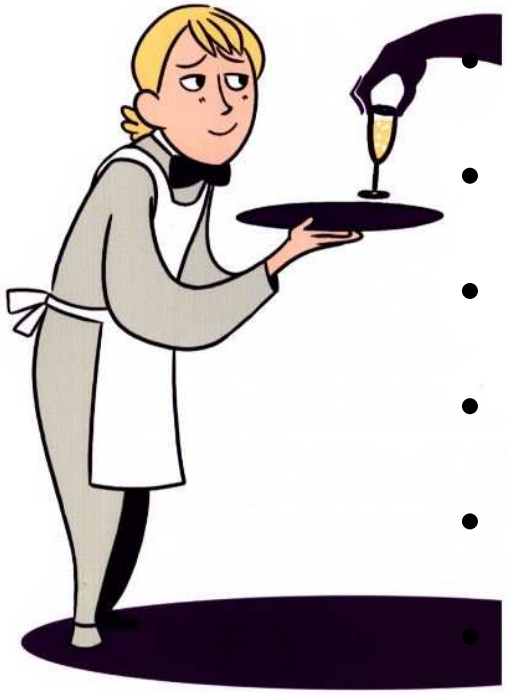
DROGEN THERAPIE ZENTRUM

Fachklinik LAGO,
Am Großen Wannsee 29 – 31, 14109 Berlin
Tel: 030 806.88.40

Was ist ein Modus



Bewältigung: Unterwerfung



- achtet darauf, was andere wollen
- handelt gegen eigene Interessen
- ist nur sicher, wenn die Anderen zufrieden sind
- Gefühl von Abhängigkeit
- Angst vor Konflikten
- Angst vor Zurückweisung

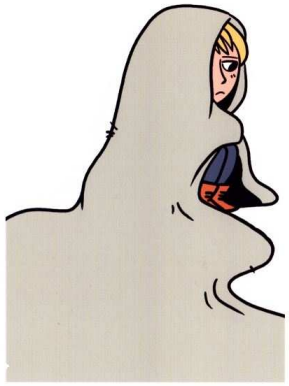
Was ist ein Modus

Unterwerfung

Vermeidung

dysfunktionale Bewältigung

Bewältigung: Vermeidung

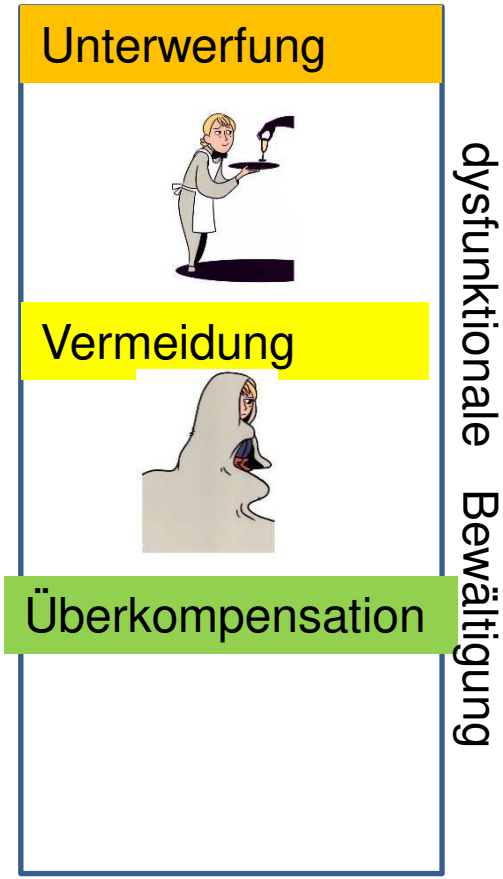


vermeidender o. distanzierter Selbstschutz-modus

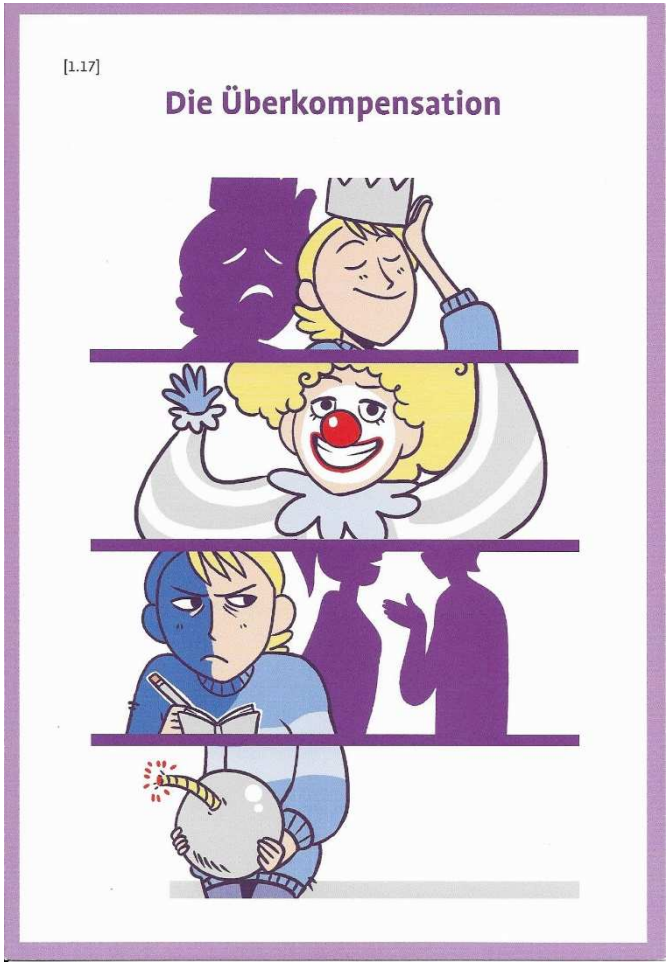
Distanzierende Selbstberuhigung oder Selbststimulation

Ärgerlicher o. klagsamer Selbstschutz

Was ist ein Modus



Bewältigung: Überkompensation



Narzisstische Selbstüberhöhung

Suche nach Aufmerksamkeit u. Bestätigung

Übermäßig perfektionistische oder paranoide Kontrolle

Aggressiver Bewältigungsmodus

Was ist ein Modus

Kindmodi

Unterwerfung

Vermeidung

Überkompensation

dysfunktionale Bewältigung

Kindmodus

[1.8]

Das impulsive oder undisziplinierte Kind

[1.9]

Das dependente (abhängige) Kind

[1.6]

Das verletzbare Kind

[1.7]

Das ärgerliche oder wütende Kind

DROGEN THERAPIE ZENTRUM

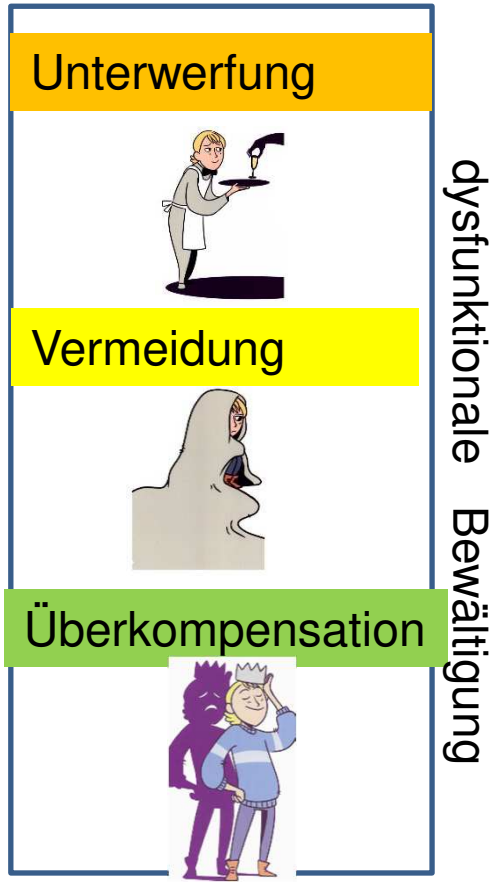
Fachklinik LAGO,

Am Großen Wannsee 29 – 31, 14109 Berlin

Tel: 030 806.88.40

Was ist ein Modus

Dysfunkt.
Elternmodi



Elternmodus

[1.10]

Der strafende Elternmodus

[1.11]

Der fordernde Elternmodus

Was ist ein Modus

Gesunder Erwachsener

Unterwerfung

Vermeidung

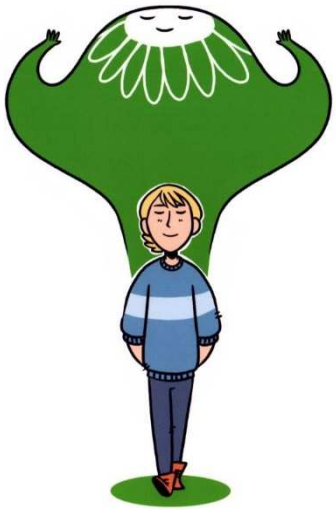
Überkompensation

dysfunktionale Bewältigung

DROGEN THERAPIE ZENTRUM

Fachklinik LAGO,
Am Großen Wannsee 29 – 31, 14109 Berlin
Tel: 030 806.88.40

Gesunder Erwachsener



- Bedürfnisse angemessen vertreten
- Rückschläge einstecken
- Konflikte überwinden
- Pflichten erfüllen ohne Überforderung
- Angenehme Aktivitäten unternehmen

Therapeutische Intervention

In jeder Hinsicht fördern

In Frage stellen, begrenzen, bekämpfen

Bedürfnisse erkennen, Trösten, Fördern

Emphatisch konfrontieren,

validieren,

Pro und Contra,

reduzieren,

begrenzen

Therapeutische Arbeit

Stuhldialog

Limited Reparenting

Imagination

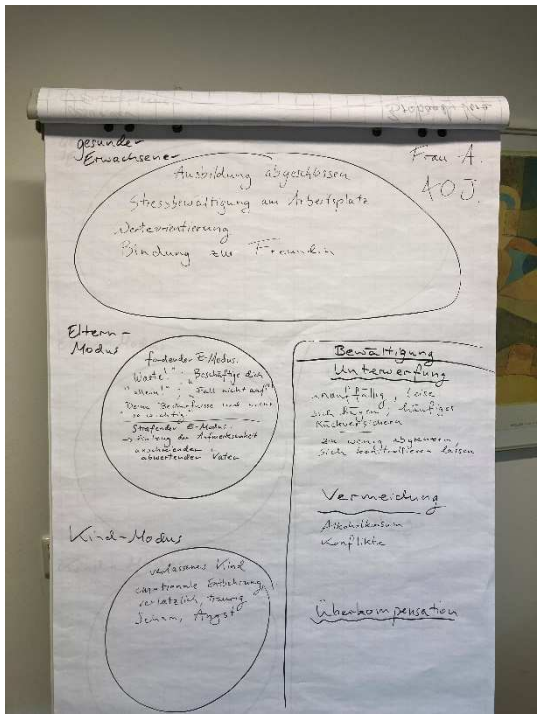
Imagination

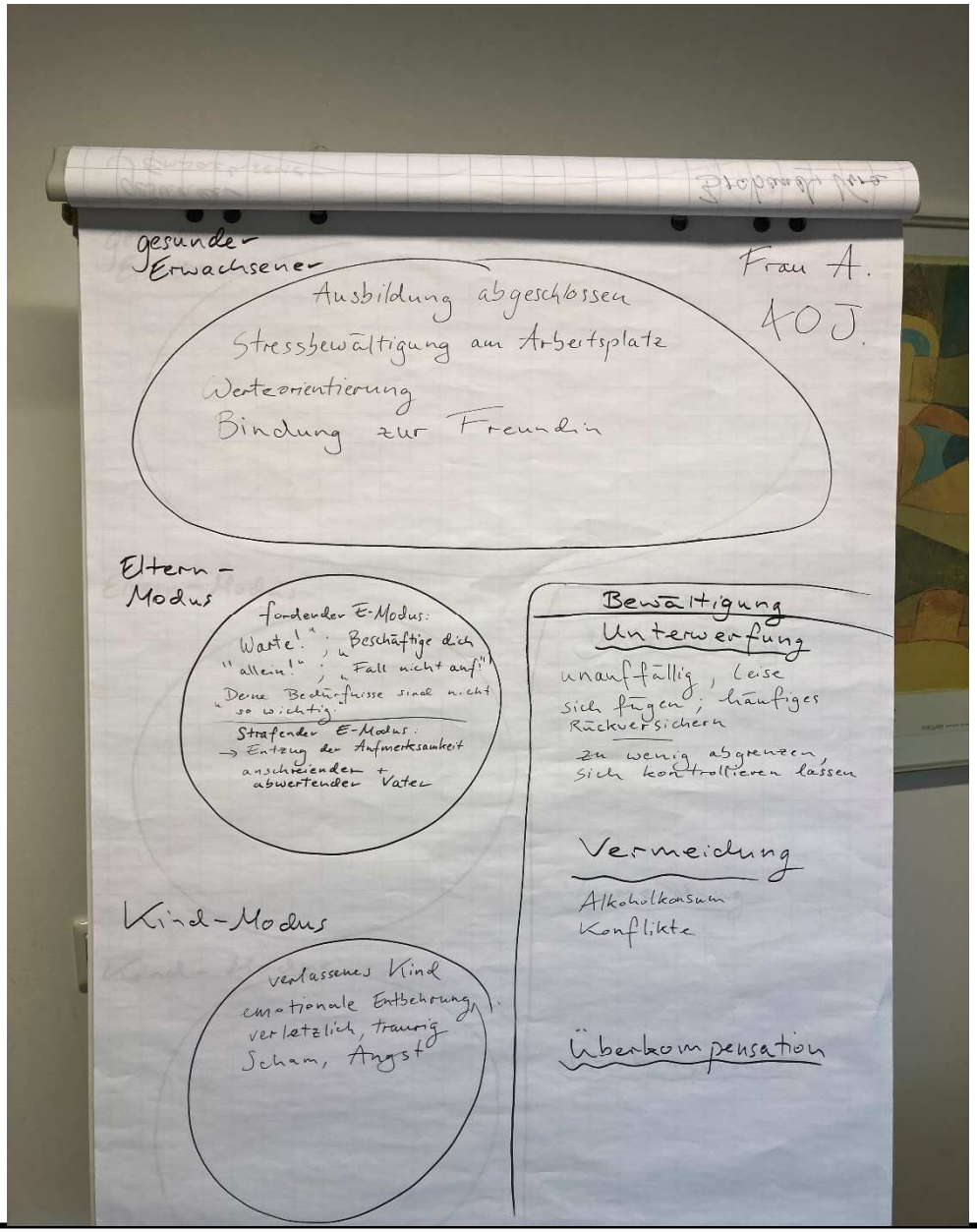
Die gefühlte Verbindung zwischen
den Problemen in der Gegenwart
und den seelischen Verletzungen
in der Kindheit

Eine Brücke
Zwischen Erkennen und Verändern

Vorteil Schematherapie

- **Transparenz, Arbeit auf Augenhöhe, Erklärendes Modell**
- Sicherheit
- **Verbesserte Selbstfürsorge**
- **Bedürfnisorientierung zentrales Konzept**
- Zielorientierung
- **Emotionsaktivierend**
- Schwerpunkt auf Interaktionsmuster




gesunder-
Erwachsener
Frau A.
40J.
Ausbildung abgeschlossen
Stressbewältigung am Arbeitsplatz
Werteorientierung
Bindung zur Freundin
Eltern-
Modus
fordernder E-Modus:
"Warte!" ; "Beschäftige dich
"allein!" ; "Fall nicht auf!"
"Deine Bedürfnisse sind nicht so wichtig."
Strafender E-Modus:
→ Entzug der Aufmerksamkeit
anschreienden + abwertenden Vater
Bewältigung
Unterwerfung
unauffällig, leise
sich fügen; häufiges
Rückversichern
zu wenig abgrenzen,
sich kontrollieren lassen
Vermeidung
Alkoholkonsum
Konflikte
Kind-Modus
verlassenes Kind
emotionale Entbehrung
verletzlich, traurig
Scham, Angst
Überkompensation

Schematherapie Literatur

- Faßbinder, Schweiger, Jacob (2011) Schematherapie – Therapie-Tools, Beltz
- Jacob, G., Arntz, A. (2011) Schematherapie in der Praxis, Weinheim: Beltz
- Rödiger, E. (2009) Was ist Schematherapie?, Junfermann Verlag
- Jacob, G., van Genderen, H., Seebauer, L. (2017) Andere Wege gehen, Beltz
- Jacob, G., Hauer (2017) Schematherapie 75 Therapiekarten, Beltz
- Rödiger, E. (2016) Schematherapie in der Suchtbehandlung? Konturen online:
- https://www.konturen.de/fachbeitraege/schematherapie-in-der-suchtbehandlung/
- https://www.schematherapie-frankfurt.de
- https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/hildburghausen-fachkliniken/unser-angebot/unsere-fachbereiche/psychotherapie-und-krisenintervention/schematherapie/
- (https://www.therapie.de/fileadmin/dokumente/Presseartikel/therapiede_Dossier_Schematherapie.pdf)

Schematherapie in Lago

DROGEN THERAPIE ZENTRUM

Fachklinik LAGO,
Am Großen Wannsee 29 – 31, 14109 Berlin
Tel: 030 806.88.40