

Was ist eigentlich Schema-Coaching?

Björn Migge stellt einen neuen Coaching-Ansatz vor: Das Schema-Coaching überträgt Grundüberlegungen und Verfahrensweisen der Schematherapie auf die Coachingpraxis. In seinem neuen Buch führt der Autor erstmals systematisch in die Grundlagen, Methoden und Fallbeispiele ein und erläutert, was das Coaching von der Psychotherapie lernen kann.

Gefühle, die aus der Kindheit auftauchen, negative Muster in einem immer wiederkehrenden Verhalten und falsche Bewältigungsstrategien sind nicht nur Themen für eine Psychotherapie. Auch im Coaching, der Seelsorge und der Beratung erschweren sie die Arbeit mit den Klienten.

Der bekannte Coach und Arzt Dr. Björn Migge empfiehlt das Schema-Coaching: eine Übertragung der Grundzüge und Arbeitsweisen der Schematherapie – eine junge Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie – auf die Coachingpraxis –, um innere Blockaden und Schwierigkeiten in anspruchsvollen Beratungsprozessen zu überwinden.

Warum Schema-Coaching?

Migge schätzt den Schema-Ansatz besonders, nicht nur, weil er sich in der Psychotherapie als sehr erfolgreich erwiesen hat, sondern weil er den Blick von Störungen auf Ressourcen richtet, und das Verhältnis zwischen Berater und Klienten als gleichwürdig ansieht. In der Arbeit mit den sogenannten Schemamodi begegnen sich Klient und Coach auf Augenhöhe. Gemeinsam suchen sie nach Wegen, Gefühle oder Gedanken besser zu verstehen und Handlungsmuster zu verändern.

Was passiert im Schema-Coaching?

Ausgehend von einem aktuellen Anliegen, sucht das Schema-Coaching nach biografischen Bezügen, um die aktuellen Beziehungen des Klienten zu verbessern. Klienten lernen so die inneren Muster zu hinterfragen und positive Formulierungen daneben zu stellen. Dies geschieht durch eine Kombination von Veränderungsmethoden aus der Bindungsforschung, der emotionsfokussierten Therapie, der Hypnotherapie, der Gestalt- und Psychodramatherapie. Der integrative Ansatz wendet sich ausdrücklich an fortgeschrittene Coaches, Berater und kann auch von Therapeuten genutzt werden.

Allgemeinverständlich erklärt Migge in »[Schema-Coaching](#). Einführung und Praxis: Grundlagen, Methoden, Fallbeispiele« – der ersten systematischen Einführung ins Thema –, wo die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Psychotherapie und Coaching liegen und diskutiert ausführlich, unter welchen Bedingungen eine Übertragung des Schema-Ansatzes von der Therapie auf das Coaching möglich und ertragreich ist. Er erläutert, wie sich die Schematherapie entwickelt hat und führt anhand von lebendiger Theorie, vielen kurzen Fallvignetten und Beispielen in die Praxis der Schemaarbeit ein.