

Inhalt

Vorwort	13
Von uns allen	13
Vorwort von Dr. Eckhard Roediger	13
Vorwort von Dr. Chiara Simeone-DiFrancesco	14
Vorwort von Dr. Bruce A. Stevens	15
Einführung	17
1 Was die Schematherapie bietet	19
1.1 Verborgenes und Sichtbares	19
1.2 Auf die Evidenz achten	20
1.3 Schematherapie ist mehr als Kognitive Therapie	21
1.4 Jeffrey E. Young und die Entwicklung der Schematherapie	22
1.5 Das Schemamodell	23
1.6 Das Modusmodell	25
1.7 Mit Paaren arbeiten – eine Herausforderung	28
1.8 Wo bleibt die Fachliteratur?	28
1.9 Die Phasen der Schematherapie mit Paaren (Übersicht)	31
Zusammenfassung	32
2 Therapievertrag und Erstgespräch	35
2.1 Das Erstgespräch	35
2.2 Die Problempräsentation	36
2.3 Erwartungen	41
2.4 Einen Therapievertrag schließen	41
2.5 Safety first!	44
2.6 Die Therapeutenrolle und Settingfragen	44
2.7 Mit einer Krisenintervention beginnen	46
2.8 Die erste Sitzung beenden	47
2.9 Zuerst mit einer Seite arbeiten	48
2.10 Wie viele Therapeuten?	50
2.11 Prozesssteuerung und Settingfragen	52
2.12 Abrechnungsmöglichkeiten in der Arbeit mit Paaren	54
Zusammenfassung	55
3 Beziehungsdiagnostik	57
3.1 Fragebögen	57
3.2 Genogramm	58
3.3 Wozu ein Genogramm erstellen?	60
3.4 Beziehungsautobiografie	61

3.5	Schema-Identifikation	61
3.5.1	Abgetrenntheit und Ablehnung	62
3.5.2	Beeinträchtigung von Autonomie und Leistungsvermögen	63
3.5.3	Beeinträchtigung im Umgang mit Grenzen	64
3.5.4	Fremdbezogenheit	64
3.5.5	Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit	65
3.6	Grundschemata und kompensatorische Schemata	67
3.7	Schema-Bewältigungsreaktionen	68
3.8	Schema-Chemie in der Therapie	70
	Zusammenfassung	72
4	Die Ursprünge von Beziehungsmustern verstehen	73
4.1	Gesundes und ungesundes Zusammenspiel von Beziehungsmustern	73
4.2	Ein schweres Erbe	75
4.3	Bedingungslose Liebe?	77
4.4	Mit der Vergangenheit umgehen können	78
4.5	Anziehung – eine Frage der »Gehirn-Chemie«?	79
4.6	Wechselwirkungen zwischen Schemata	81
4.7	Die Fäden zu einer Fallkonzeption zusammenführen	83
4.8	Wozu denn Theorie?	85
	Zusammenfassung	86
5	Die Grundlagen evidenzbasierter Praxis in der Paartherapie	87
5.1	Norbert und Marlies	87
5.2	Reparaturversuche	89
5.3	Das ganze Spektrum der Basisemotionen ausloten	92
5.4	Lösbare und unlösbare Probleme?	94
5.5	Ergänzende Hinweise	96
	Zusammenfassung	97
6	Schemata und Modi	99
6.1	Von den Schemata zu den Modi	99
6.2	Das Modusmodell im Einzelnen	100
6.3	Weitere Modi	108
6.4	Das Konzept frühkindlicher Modi (infant modes)	111
6.4.1	Die generellen Merkmale frühkindlicher Modi	111
6.4.2	Diagnostik und Bearbeitung der frühkindlichen Modi von Paaren	115
6.4.3	Frühkindliche Modi behandeln – ein Hinweis	117
6.5	Der Umgang mit Kindmodi – einige weitere Aspekte	121
6.6	Die Moduszirkel von Paaren	122
	Zusammenfassung	124

7	Kommunikative Grundlagen in der Arbeit mit Paaren	125
7.1	Die Therapie zu einem sicheren Ort für das Paar machen – praktische Tipps	125
7.2	Ausbalancierte Parteilichkeit anstatt Neutralität	126
7.3	Sprechweise, Tonlage und Wortwahl bedenken	127
7.4	Sich selbst einbringen, gesunde Familienmodelle, Helden, Spiritualität und Religion	129
7.5	Das Ausmaß der emotionalen Aktivierung ausbalancieren	131
7.6	Der Umgang mit sehr instabilen Paaren	132
7.7	Die Kommunikationsfertigkeiten verbessern	134
7.8	Was die Schematherapieperspektive zum Kommunikationsprozess beiträgt	137
	Zusammenfassung	139
8	Moduslandkarte und Moduszirkel-Memos	141
8.1	Das deskriptive und das dynamische Modusmodell	141
8.2	Moduslandkarten	146
8.3	Das Moduszirkel-Memo anwenden	156
8.4	Tom und Betty, erweitertes Fallbeispiel 1	160
8.5	Moduslandkarten haben Vorteile	165
8.6	Timo und Carola, erweitertes Fallbeispiel 2	167
8.7	Den Fortschritt erfassen	175
	Zusammenfassung	177
9	Interventionen in der Paartherapie	179
9.1	Die Rolle von Empathie	179
9.2	Gemeinsame Imaginationsübungen	180
9.3	Imagery Rescripting einführen	181
9.4	Entmachten	186
9.5	Für das Kind sorgen	188
9.6	Imaginationsübungen für Individuen und Paare sicher machen	191
9.7	Fallbeispiel: Michael und Andrea	195
9.8	Modusdialoge auf mehreren Stühlen	198
9.9	Vom Umgang mit Wut	207
9.10	Mit dem Modus des impulsiven und des undisziplinierten Kindes arbeiten	209
9.11	Das Video zurückspulen	210
9.12	Verhaltensmuster unterbrechen und Hausaufgaben geben	211
9.13	Die Rolle von Achtsamkeit und Akzeptanz	214
9.14	Ein Schemaplan für das Paar	217
	Zusammenfassung	219

10	Häufige Probleme in der Paartherapie: Untreue, Verzeihen und Gewalt	221
10.1	Untreue, Affären, Seitensprünge	221
10.1.1	Ein Symptom	222
10.1.2	Das Wesen einer Affäre	223
10.1.3	Affären zur Konfliktvermeidung	224
10.1.4	Affären zur Vermeidung von Nähe	225
10.1.5	Affären mit sexuellem Suchtcharakter	227
10.1.6	<i>Empty-Nest</i> -Affären	231
10.1.7	Affären als Flucht oder Sprungbrett	232
10.1.8	Die homosexuelle Affäre	233
10.1.9	Schematherapie mit Affären	234
10.1.10	Modusarbeit mit Affären	236
10.1.11	Grundregeln	240
10.1.12	Vergeben und verzeihen, was heißt das?	241
10.1.13	Die Verletzung mit einem Ritual heilen	244
10.1.14	Eine Warnung vor zu viel Offenheit	244
10.1.15	Affären und Untreue – ein Resümee	246
10.2	Sich auf die Ehe oder eine feste Partnerschaft vorbereiten	246
10.3	Häusliche Gewalt	247
10.4	Probleme im Zusammenhang mit Substanzmissbrauch	254
10.5	Die »unmotivierte« Person	260
10.6	Mit passiven Individuen arbeiten	262
10.7	Ausgeprägt persönlichkeitsgestörte Personen	265
10.8	Trennung und Scheidung	267
	Zusammenfassung	273
11	Bedürfnisse von Wünschen unterscheiden und die Herausforderung, sie zu integrieren	275
11.1	Bedürfnisse	275
11.2	Der Unterschied zwischen Bedürfnissen und Wünschen	276
11.3	Praktische Anwendung	281
11.4	Bedürfnisse von Wünschen unterscheiden – die Vorteile	285
11.5	Unbefriedigte Bedürfnisse erkennen – eine Übung	285
11.6	Alles zusammenfügen	289
11.6.1	Ein ausführliches Fallbeispiel	290
11.7	Die verletzbaren Kindmodi wieder verbinden	293
11.8	Sprache und Tonlage	297
	Zusammenfassung	299

12	Freundschaft schließen, den Erwachsenenmodus stärken	301
12.1	Auf das »Beziehungskonto« einzahlen	301
12.2	Als gesunde Erwachsene kommunizieren	304
12.3	Positive Erfahrungen sammeln	305
12.4	Wieder vertrauen können, auch im Alltag	307
12.5	Die sexuelle Beziehung	309
12.6	Schemata und Modi in der Sexualtherapie	310
12.7	Den gesunden Erwachsenenmodus stärken	313
12.8	Werte stärken den gesunden Erwachsenenmodus	315
12.9	Den Modus des glücklichen Kindes nicht vergessen	316
12.10	Das Therapieende vorbereiten	317
	Zusammenfassung	319
13	Anhang: Selbstfürsorge für Paartherapeuten	321
13.1	Die Arbeit mit schwer persönlichkeitsgestörten Personen ist riskant	321
13.2	Psychopathen	322
13.3	Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung	324
13.4	Sexuelle Grenzen	326
13.5	Gut für sich selbst sorgen	327
	Fazit	328
	Über die Autoren	329
	Literatur	331
	Sachwortverzeichnis	339