

## Inhaltsübersicht

Geleitwort	9
Vorwort	11
<b>1</b> Grundlagen der Schematherapie: Ein Überblick	14
<b>2</b> Das Konzept der Impulskontrolle	33
<b>3</b> Methoden zur Erhöhung von Selbstkontrolle in der kognitiven Verhaltenstherapie	43
<b>4</b> Achtsamkeit, Erlebensakzeptanz und Commitment in der Schematherapie	64
<b>5</b> Konkrete Anwendung	80
<b>Anhang</b>	157
Arbeitsmaterialien	158
Literatur	167
Sachwortverzeichnis	170



# Inhalt

Geleitwort	9
Vorwort	11
<b>1 Grundlagen der Schematherapie: Ein Überblick</b>	<b>14</b>
1.1 Was ist Schematherapie?	14
1.2 Die Schematheorie	14
1.2.1 Emotionale Grundbedürfnisse	15
1.2.2 Frühe maladaptive Schemata	16
1.2.3 Schemabewältigung	19
1.2.4 Schemamodi	20
1.3 Behandlungsgrundlagen	26
1.3.1 Behandlungsstrategien und konkrete Techniken	26
1.3.2 Therapeutische Beziehung	26
1.3.3 Behandlungsziele in der Schematherapie	26
1.3.4 Behandlungsplan	29
1.4 Wirksamkeit und empirische Belege	30
1.4.1 Wirkfaktoren	31
<b>2 Das Konzept der Impulskontrolle</b>	<b>33</b>
2.1 Impulskontrolle als Fähigkeit zum Belohnungsaufschub	33
2.2 »Heißer« Impuls und »kühle« Kontrolle	34
2.3 Strategien der Impulskontrolle und Selbststeuerung	36
2.3.1 Störungen der Impulskontrolle und das Phänomen der »Verhaltenssüchte«	38
2.3.2 Impulskontrolle innerhalb der schematherapeutischen Moduslandschaft	40
2.3.3 Schematherapie zur Behandlung von Impulskontrollstörungen	41
<b>3 Methoden zur Erhöhung von Selbstkontrolle in der kognitiven Verhaltenstherapie</b>	<b>43</b>
3.1 Selbstbeobachtung	43
3.2 Selbstbelohnung und Selbstbestrafung: Operante Methoden.	45
3.3 Verhaltensverträge	50
3.4 Stimuluskontrolle	52
3.5 Gedankenstopp	53
3.6 Verdecktes Konditionieren	55
3.7 Selbstverbalisation/Selbstinstruktion	56
3.8 Problemlösetraining	57

3.9	Reizkonfrontation	59
3.10	Habit Reversal (Gewohnheitsumkehr)	61
<b>4</b>	<b>Achtsamkeit, Erlebensakzeptanz und Commitment in der Schematherapie</b>	<b>64</b>
4.1	Eine kurze Einführung in die Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	66
4.2	Achtsamkeit	68
4.3	Akzeptanz	71
4.4	Commitment	74
4.5	Zusammenfassung	79
<b>5</b>	<b>Konkrete Anwendung</b>	<b>80</b>
5.1	Der Fall Sabine – Pathologisches Glücksspiel und kombinierte Persönlichkeitsstörung	80
5.2	Der Fall Nadja – Promiskuitives Verhalten und Missbrauch von Stimulanzen bei Borderline-Persönlichkeitsstörung	100
5.3	Der Fall Luisa – Pathologische Eifersucht und kombinierte Persönlichkeitsstörung	129
	<b>Anhang</b>	<b>157</b>
	Arbeitsmaterialien	158
	Literatur	168
	Sachwortverzeichnis	171