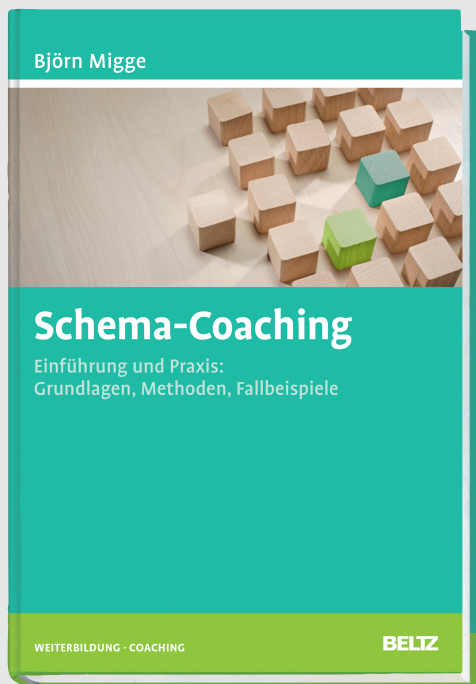


↓ Downloadmaterialien zum Buch



Björn Migge
Schema-Coaching
ISBN 978-3-407-36528-6
© Beltz Verlag 2013, Weinheim und Basel
www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

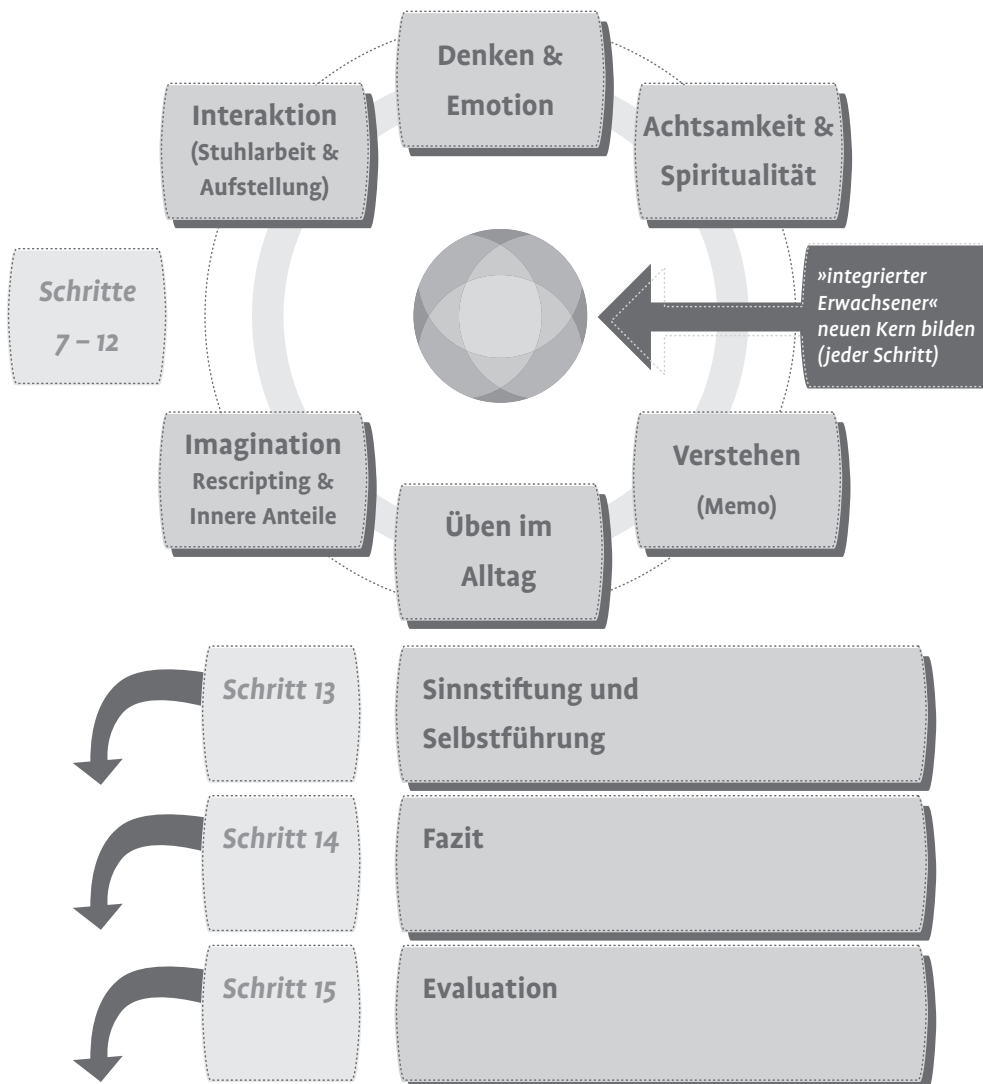
Schema-Coaching in 15 Schritten: Der Ablauf	2
15 Schritte der Schema-Modus Arbeit	3
Kleiner Schemafragebogen	4
Schema-Modus-Memo	7

Schema-Coaching in 15 Schritten: Der Ablauf

Diese 15 Schritte werden im Buch vorgestellt:



Diese 15 Schritte werden im Buch vorgestellt: Die Schritte 7 bis 12 sind zeitlich variabel (daher im Kreis angeordnet):



nach: Dr. Björn Migge

15 Schritte der Schema-Modus-Arbeit in Coaching oder Therapie

1	Anliegen und Auftrag	Auftrag, Arbeitsbündnis, Anliegen s. Kapitel 6 »Anliegen und Ziele« s. auch: Handbuch Business-Coaching (2011, S. 71 f.)
2	Ist-Zustand	Dialog und Aktion s. Kapitel 6 »Anliegen und Ziele« s. auch: Handbuch Business-Coaching (2011, S. 79 f. und S. 82 f.)
3	Soll-Zustand	Lösungsorientierte Zielbildung s. Kapitel 6 »Anliegen und Ziele« s. besonders: Handbuch Business-Coaching (2011, S. 88 f. und S. 109 ff.)
4	Offene Karten und Partnerschaft	Was werden wir tun? Erklären des Vorgehens s. Kapitel 5 »Beziehungsgestaltung« s. auch: Handbuch Business-Coaching (2011, S. 88 f.)
5	Schemafragebogen	Schemata mit Fragebogen erarbeiten s. Kapitel 8 »Das Schemamodell«
6	Moduskonzept	Modusmodell und Fallkonzept erstellen s. Kapitel 9 »Das Modusmodell«
7	Denken und Emotion	Befreiendes neues Denken und Fühlen s. Kapitel 14 »Denken« sowie Kapitel 10 »Emotion« s. auch: Handbuch Business-Coaching (2011, S. 126 f.)
8	Achtsamkeit	s. Kapitel 13 »Achtsamkeit«
9	Imagination	s. Kapitel 11 »Imagination«
10	Üben und Trainieren	Behaviorale Methoden s. auch: Handbuch Business-Coaching (2011, S. 119)
11	Schemamemo	Klärungsübersicht: »Schemamemo erstellen« s. Kapitel 8 und 9 »Das Schemamodell« und »Das Modusmodell« (Dies kommt oft erst an dieser Stelle, da zunächst mit Kognition, Imagination, Emotion gearbeitet wird.)
12	Handlung und Interaktion	Aufstellung und intensive Stuhlarbeit der Modi s. Kapitel »Aktion, Aufstellung, Stühle« s. auch: Handbuch Business-Coaching (2011, S. 185 ff.)
13	Sinnstiftung und Selbstführung	Dem Leben eine neue Würde und Richtung geben s. »Neue Werte und Ziele bilden, neue Narrationen entwerfen« unter anderem in den Kapiteln 10 »Emotionen« und 14 »Denken« s. auch: Handbuch Business-Coaching (2011, S. 243 ff.); Biografie meines Glücks (Timelinestrang, Fragen dazu auch S. 265 ff.); Werte und Sinn, S. 258; kulturelles Atom, S. 266 f.; Ressourcenatom, Lebensmotive, S. 274 ff.; Charisma, S. 281 ff.; Resilienz, S. 288 ff.; Salutogenese, S. 290 ff.
14	Fazit	Klient: Was ist erreicht? Blick auf den »gesunden Erwachsenen« s. Kapitel 5 »Beziehungsgestaltung«
15	Gemeinsame Evaluation	Qualitätskontrolle s. Evaluation, in: Handbuch Business-Coaching (2011, S. 93 ff.)

Kleiner Schemafragebogen

Nr. Fragen/Aussagen ☐ = DAMALS ☐ = JETZT

1–10

1 Verlassenheit, Isolation (Abandonment): im Stich gelassen

Die Eltern oder andere Bezugspersonen waren zwar meist da; ich bekam aber wenig gefühlte Wärme, liebevolle Blicke oder Berührungen.

Manchmal denke ich, dass ich wichtige Beziehungen kaum halten kann oder wahrscheinlich verlassen werde/muss.

2 Misstrauen (Mistrust)

Ich wurde belogen, betrogen, sehr oft geschlagen, gedemütigt oder sogar meine körperlichen oder sexuellen Grenzen wurden nicht respektiert.

Ich denke oft, dass andere mich übervorteilen möchten oder mich für ihre Sache (aus)nutzen oder verletzen wollen. Ich bleibe lieber misstrauisch, sehr vorsichtig und abwartend-aufmerksam.

3 Emotionale Entbehrung (Emotional Deprivation)

Ich war als (kleines) Kind häufig allein und habe mich auch oft allein gefühlt. Materiell stimmte aber alles. Auch heute ist soweit alles in Ordnung und gut regelbar (oder geregelt).

Ich denke, dass andere meinen, es fehle mir manchmal an emotionaler Tiefe, weil ich weniger fühle als sie. Ich selbst fühle mich so aber wohl.

4 Unzulänglichkeit, Scham (Shame)

In der Pubertät (oder auch früher) wurde ich ausgegrenzt, gehänselt oder sogar gemobbt. Manchmal dachte ich, ich sei nichts wert oder nicht so gut, attraktiv oder beliebt wie andere.

Manchmal denke ich, ich sei nichts wert oder nicht so gut, attraktiv oder beliebt wie andere.

5 Soziale Isolierung, Entfremdung (Alienation)

Ich hörte (oder nahm es auf andere Weise wahr), dass ich nichts wert sei, nicht gut genug, nicht wirklich erwünscht und Ähnliches.

Ich denke manchmal, dass ich ein bisschen von der Welt abgeschnitten, anders bin oder nicht so recht dazugehöre.

6 Abhängigkeit (Impaired Autonomy)

Meine Eltern schauten genau, wie ich etwas tat und erledigte. Oft griffen sie ein und korrigierten oder verbesserten mich oder nahmen mir Entscheidungen ab.

Ich mache in der Regel bei Aufgaben, die mir gestellt werden, »gut mit« und wirke engagiert. Doch oft ändert sich nicht viel oder ich komme trotzdem nicht voran

7 Anfälligkeit (Vulnerability to Harm, Illness)

Meine Eltern waren äußerst vorsichtig oder sogar ängstlich und beschützten oder behüteten mich sehr stark, um Unfälle, Krankheit, Missgeschicke von mir (oder sich) fernzuhalten.

Ich habe gelegentlich oder sogar oft Befürchtungen vor Krankheit, Katastrophen, unerwarteten Problemen und Schwierigkeiten und Ähnliches

8 Verstrickung (Enmeshment)

Ich war mit meinen Eltern (oder einem Elternteil) sehr stark verbunden und meine Eltern (oder ich) fühlten sich unwohl, wenn wir nicht beisammen waren.

Heute liebe ich (oder sehne mich nach) sehr enge(n) und sehr vertrauensvolle(n) Beziehungen, die mir das Gefühl wirklicher Zugehörigkeit geben.

Kleiner Schemafragebogen

Nr. Fragen/Aussagen ☐ = DAMALS ☐ = JETZT

1–10

9 Versagen (Failure)

Meine Eltern verlangten hohe Leistungen, waren äußerst genau und oft genügte ich dem nicht (ganz) und erntete Kritik statt Lob. Das habe ich auch in der Schule erlebt.

Ich denke manchmal, ich bin weniger talentiert und somit anderen in vielen Dingen nicht ganz ebenbürtig.

10 Anspruchshaltung, Grandiosität (Entitlement, Grandiosity), Besonderssein

Meine Eltern setzten mir keine Grenzen, wenn es darum ging, dass ich besondere Rechte oder Privilegien für mich wahrnahm oder durchsetzte. Sie förderten mich darin, dass ich auch in Beziehungen eine Messlatte anlege: Wer ist erfolgreicher oder hat mehr zu sagen?

Ich bin kein gewöhnlicher (langweiliger) Mensch, sondern versuche, mich vom Üblichen abzuheben. Außerdem bin ich niemand, der gerne gehorcht, sondern eher selbst Initiative oder Steuerung ergreift.

11 Unzureichende Selbstkontrolle (Low Self-Discipline, Self-Control)

Meine Eltern ließen mich einfach machen. Sie forderten mich kaum, trieben mich nicht an und gaben bei »Zoff« mit mir lieber nach.

Ich kann schnell frustriert werden, wenn ich vor längeren Aufgaben oder vor Routine stehe. Ich achte eher auf Wohlergehen statt auf Pflichterfüllung.

12 Unterordnung, Unterwerfung (Subjugation)

Meine Eltern nahmen auf meine Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse wenig Rücksicht. Ich musste eher so funktionieren, wie es zu den Umständen passte.

Ich überlasse lieber anderen die Führung oder Verantwortung und bleibe in der zweiten oder dritten Reihe. Andererseits fehlt mir auch oft Klarheit darüber, was ich eigentlich will und wo meine Bedürfnisse genau liegen.

13 Selbstaufopferung, übertriebene Fürsorge für andere (Self-Sacrifice)

Meine Eltern banden mich in ihre Gefühle, Sorgen, Pläne schon als kleines Kind ein oder ich durfte sie auch schon sehr früh trösten und unterstützen.

In normalen Situationen spüre ich oft, welche Bedürfnisse andere haben. Darauf gehe ich als hilfsbereiter Mensch gerne ein.

14 Streben nach Anerkennung (Approval-Seeking)

Meine Eltern achteten darauf, dass ich mich so verhielt, wie es von der Umgebung gewünscht oder vorgeschrieben war, damit ich den Erwartungen und dem üblichen Bild entspreche. Wir stellten immerhin etwas dar und hatten Anspruch.

Es ist mir wichtig, was andere Menschen von mir denken und dass sie wahrnehmen können, dass ich Stärken und Erfolge vorweisen kann.

15 Negativität, Pessimismus

Meine Eltern nahmen oft das Gefährliche, Schlechte oder Negative an mir, an anderen, an Umständen oder Plänen wahr.

Wenn ich etwas falsch mache, beschäftigt mich das lange (unangenehm). Ich habe ein wachsames Auge darauf, Fehler zu vermeiden.

Kleiner Schemafragebogen

Nr. Fragen/Aussagen ☐ = DAMALS ☐ = JETZT

1–10

16 Emotionale Gehemmtheit (Emotional Inhibition)

Meine Eltern bestraften oder beschämten mich manchmal aus heiterem Himmel. Meist konnte ich den genauen Grund nicht klar erkennen. Oder man machte sich über mich lustig, wenn ich wütend oder traurig war.

Ich halte meine Gefühle lieber zurück und bin nicht zu spontan oder impulsiv, um erst einmal genau die Lage zu sondieren.

17 Überhöhte Standards (Unrelenting Standards)

Meine Eltern legten bei mir recht großen Wert auf Perfektionismus oder hohe Leistungsanforderungen und auch den Vergleich mit anderen (Sport, Spiel, Schule und so weiter).

Manche angeblichen Vergnügen verkneife ich mir, wenn dahinter kein wirklich erkennbarer Nutzen steht, der mich auch voranbringen könnte.

18 Bestrafung (Punitiveness)

Wenn ich etwas falsch machte oder von Regeln abwich, wurde das manchmal sehr, sehr hart bestraft.

Ich achte auf Disziplin und kann auch recht ungeduldig werden, wenn etwas nicht gut klappt. Bei Fehlern (anderer) sollte es spürbare, empfindliche Konsequenzen geben.

Schema-Modus-Memo

Aktuelle Szene (da und dort) und/oder **biografische Szene** als beispielhafter konkreter Auslöser für das Coaching oder eine schemafokussierte integrative Psychotherapie:

Emotion: Wenn ich mich in die Szene einfühle, nehme ich folgende Emotion wahr (genauer beschreiben):

Körperlichkeit: Hier ist sie im Körper gut spürbar (wie genau?):

Auslöser: Die Emotion (zu »C«: emotional consequence) trat auf, als Folgendes passierte (mein Trigger oder Auslöser, »A«: activating scene, ist):

Modi: Wenn ich die Emotion wahrnehme und mir dazu erste, wenig reflektierte Wertungen, Bilder oder Gedanken in den Kopf schießen, bin ich in folgenden Modi.

Kindmodi:

Elternmodi:

Bewältigungsmodus: Meine übliche Verhaltens- oder Denkreaktion aufgrund »A« in der beschriebenen Szene ist meist folgende Bewältigungsreaktion (»Ableger« von Flucht, Vermeidung, Überkompensation):

Das mache ich dann typischerweise konkret:

Schema: Vermutlich sind durch »A« bei mir folgende Schemata aktiviert:

Unerfülltes Bedürfnis: Ich glaube, dass folgendes kindliche Grundbedürfnis bei mir früher verstört wurde und somit zur Schemaaktivierung führt:

Das liegt an folgendem Elternverhalten (Peerverhalten):

Schema-Modus-Memo

Glaubenssätze (dysfunktionale Kognitionen):

Meine bisherige »kindliche« Grundannahme war dazu (meine Glaubenssätze):

Meine Eltern hätten dazu gemeint oder geglaubt:

Meine Bewältigungsmodi denken oder glauben hierzu:

Disput: Ob das wirklich zutrifft? Mein »gesundes erwachsenes, reifes Ich« meint nach reiflicher Prüfung von Beweisen und Disputation:

Alternativen: Mir ist natürlich meine bisherige Abwehrstrategie »lieber«, weil vertrauter. Ich könnte aber auch folgende Alternative(n) wählen und mit dem Coach vereinbaren, sie wirklich intensiv zu erproben (erst Stuhlarbeit und dann »in echt«):
