



Gitta Jacob
Frauke Melchers

Ratgeber Schematherapie

Eigene Verhaltensmuster
verstehen und verändern

2., überarbeitete Auflage

Ratgeber Schematherapie

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 38

Ratgeber Schematherapie

PD Dr. Gitta Jacob, Dipl.-Psych. Frauke Melchers

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Gitta Jacob
Frauke Melchers

Ratgeber Schematherapie

Eigene Verhaltensmuster verstehen und verändern

2., überarbeitete Auflage

PD Dr. Gitta Jacob, geb. 1973. Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin für Verhaltenstherapie, zertifizierte Schematherapeutin und Dozentin. Seit 2013 leitende Psychotherapeutin bei der GAIA AG Hamburg.

Dipl.-Psych. Frauke Melchers, geb. 1973. Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin für Verhaltenstherapie, zertifizierte Schematherapeutin. Seit 2016 leitende Psychologin an der Psychosomatischen Klinik des Universitätsklinikums Ulm.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / olaser

Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

2., überarbeitete Auflage 2024

© 2017 und 2024 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3230-4; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3230-5)

ISBN 978-3-8017-3230-1

<https://doi.org/10.1026/03230-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhalt

Vorwort	7
1 Schemata und Schemamodi	8
1.1 Was ist ein Schema?	8
1.2 Was ist ein Schemamodus?	13
1.3 Welche Modustypen gibt es?	14
2 Kindmodi	19
2.1 Verletzliche Kindmodi	20
2.2 Ärgerliche Kindmodi	24
2.3 Glücklicher Kindmodus	30
3 Ungünstige Elternmodi	32
3.1 Leistungsfordernde Elternmodi	32
3.2 Strafen Elternmodi	34
3.3 Schuld auslösende Elternmodi	36
4 Bewältigungsmodi	40
4.1 Überkompensation	41
4.2 Vermeidung	46
4.3 Unterwerfung	50
5 Gesunder Erwachsenenmodus	53
6 Schemata verändern	56
6.1 Verletzliche Kindmodi besser versorgen	56
6.2 Den glücklichen Kindmodus stärken	61
6.3 Ärgerliche und trotzig Kindmodi in den Griff bekommen	62
6.4 Die Macht von ungünstigen Elternmodi reduzieren	66
6.5 Bewältigungsmodi abbauen	69
6.5.1 Vermeidung reduzieren, Neues wagen	70
6.5.2 Verhaltens exzesse in den Griff bekommen	73
6.5.3 Überkompensation reduzieren	75
6.6 Den gesunden Erwachsenenmodus stärken	77

Anhang	85
Weiterführende Literatur	85
Suche nach einer Schematherapeutin oder einem Schematherapeuten	85