

Inhalt

Teil I Schemafokussierte Therapie: Grundlagen und Theorie

Grundlagen	11
Einführung	11
Annahmen der kognitiven Kurzzeittherapie	11
Persönlichkeitsstörungen und kognitive Therapie	15
<i>Rigidität</i>	15
<i>Vermeidung</i>	16
<i>Zwischenmenschliche Schwierigkeiten</i>	17
Schematheorie	19
Frühe maladaptive Schemata	20
Schemadomänen die Ursprünge von Schemata	30
<i>Biologie und Temperament</i>	31
<i>Abgetrenntheit und Ablehnung</i>	31
<i>Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung</i>	32
<i>Beeinträchtigung im Umgang mit Grenzen</i>	33
<i>Fremdorientierung</i>	33
<i>Übertriebene Wachsamkeit und Hemmung</i>	34
Schemaprozesse	35
<i>Schemaaufrechterhaltung</i>	35
<i>Schemavermeidung</i>	36
<i>Schemakompensation</i>	38

Teil II Schemafokussierte Therapie: Fallkonzeptualisierung und Patientenbeurteilung

Überblick	43
Patientenbeurteilung und Fallkonzeptualisierung	45
Erstgespräch	45

Fragebogen	45
Patienten über Schemata aufklären	47
Schemaaktivierung	49
<i>Imaginationen</i>	49
<i>Aktuelle Ereignisse</i>	50
<i>Alte Erinnerungen</i>	50
<i>Therapeutische Beziehung</i>	51
<i>Bücher und Filme</i>	52
<i>Gruppentherapie</i>	52
<i>Träume</i>	53
<i>Hausaufgaben</i>	53
Schemavermeidung konfrontieren	54
Schemagetriebenes Verhalten identifizieren	55
Den Patienten in Schemabegriffen konzeptualisieren	58

Teil III Schemafokussierte Therapie: Veränderungsstrategien

Überblick	65
Kognitive Techniken	67
Sammeln von Beweisen, die das Schema stützen	67
Kritische Überprüfung der Beweise für das Schema	68
Prüfen von Beweisen, die dem Schema widersprechen	70
Aufzeigen, wie der Patient Gegenbeweise missachtet	71
Memo-Karten erarbeiten, die dem Schema widersprechen	73
Das Schema anfechten, wann immer es innerhalb oder außerhalb der Therapiesitzung aktiviert wird	74
Erlebnisaktivierende Techniken	75
Interpersonelle Techniken	77
Verhaltensbezogene Techniken	79

Fazit..... 83

Anhang A

Young Schema Questionnaire (YSQ) Langfassung, zweite Ausgabe 85

Auswertung des Young Schema Questionnaire (YSQ) 100

Anhang B

Klientenleitfaden zur schemafokussierten Therapie..... 101

Literatur 117