

**Tabelle 4.1**

Gruppe	Handouts, Aufgaben, Übungen	Titel	Ab Buchseite
<b>Willkommensgruppe (WILL)</b> 1 Sitzung, 50-60 Minuten	Handout WILL 1	GST-Grundregeln	62
	Übung 1	Gruppenetz	83
	Übung 2	Sicherheitsseifenblase	90
	Handout WILL 2	Die Sicherheitsblasen-Technik	91
<b>Psychoedukative Informationssitzungen zur Schematherapie (ED-ST)</b> 5 Sitzungen, 50-60 Minuten	Handout ED-ST 1	Was ist ein Schema?	95
	Handout ED-ST 2	Lernen Sie Ihre Modi kennen I	101
	Handout ED-ST 3	Lernen Sie Ihre Modi kennen II	106
	Handout ED-ST 4	Die Schematherapie	111
	Handout ED-ST 5	Modi erkennen	114
<b>Modus-Bewusstseins-Gruppe (MB)</b> 12 Sitzungen, 50-60 Minuten	Handout MB 1-MBM1	Meinen maladaptiven Bewältigungsmodus wahrnehmen	120
	Handout MB 2a-DyEM1	Meinen Strafenden Elternmodus wahrnehmen	121
	Handout MB 2b-DyEM1	Meinen Fordernden Elternmodus wahrnehmen	122
	Handout MB 3-VKM1	Meinen Vulnerablen Kindmodus wahrnehmen	123
	Handout MB 4-WKM1	Meinen Wütenden Kindmodus wahrnehmen	124
	Handout MB 5-GLM1	Meinen Glücklichen Kindmodus wahrnehmen	125
	Handout MB 6 & 12-GEM 1 & 2	Mich auf meinen Gesunden Erwachsenenmodus besinnen	130
	Handout MB 7-MBM2	Aus meinem Bewältigungsmodus heraus Verbindung zu meinem Gesunden Erwachsenen aufnehmen	132
	Handout MB 8a-DyEM2	Meinen Gesunden Erwachsenenmodus meinen Strafenden Eltermodus entmachten lassen	134
	Handout MB 8b-DyEM2	Meinen Fesunden Erwachsenen meinen Fordernden Elternteil von vernünftigen Standards überzeugen lassen	136
	Handout MB 9-VKM2	Meinen Gesunden Erwachsenen dafür gewinnen, sich um mein Vulnerables Kind zu kümmern	138
	Handout MB 10-WKM2	Meinen Gesunden Erwachsenen dafür gewinnen, auf die Bedürfnisse meines Wütenden Kindes hinzuhören	140
Handout MB 11-GLM2	Meinem Gesunden Erwachsenen meine Identität dadurch nahebringen, dass ich ihn meinem Glücklichen Kind zuhören lasse	142	

Gruppe	Handouts, Aufgaben, Übungen	Titel	Ab Buchseite
<b>Modus-Management-Gruppe (MM)</b> 12 Sitzungen, 90 Minuten	Handout MM 1-MBM1	Den Einfluss der maladaptiven Bewältigungsmodi verringern	150
	Handout MM 2-DyEM1	Gegen den Strafenden und Fordernden Elternmodus angehen	164
	Handout MM 3-VKM1	Auf die Traurigkeit und die Angst Ihres Vulnerablen Kindmodus eingehen	169
	Handout MM 4-WKM1	Umgang mit dem Wütenden Kindmodus	174
	Handout MM 5-GLM1	Meinen Glücklichen Kindmodus entfalten	179
	Handout MM 6-GEM1	Meinen Gesunden Erwachsenenmodus stärken	183
	Handout MM 7-MBM2	Den Einfluss der maladaptiven Bewältigungsmodi einschränken – Langzeit-Strategien	159
	Handout MM 8-DyEM2	Langzeitstrategien für die Bekämpfung meiner dysfunktionalen Elternmodi	186
	Handout MM 9-VKM2	Langzeitstrategien zur Befriedigung der Bedürfnisse meines Vulnerablen Kindes	190
	Handout MM 10-WKM2	Langzeitstrategien für die Steuerung meines Wütenden Kindmodus	193
	Handout MM 11-GLM2	Langzeitstrategien für die Stärkung meines Glücklichen Kindmodus	195
	Handout MM 12-GEM2	Langzeitstrategien für die Stärkung meines Gesunden Erwachsenenmodus	198
<b>Erlebensbasierte Modus-Arbeit (EMA)</b> 12 Sitzungen, 90 Minute	Sitzung 1, Übung 1 und Handout EMA-1-MBM1	Erlebensbasierte Focusing-Übung	204–206
	Sitzung1, Übung 2	Das Modus-Rollenspiel	207
	Handout EMA 1 & 7 MBM 1 & 2	Skripte für die Schemamodi	208
	Sitzung 1, Übung 3	Das Bild des sicheren Orts	217
	Handout 2 EMA 1 & 7 MBM 1 & 2	Übung zum Bild des sicheren Orts	220
	Sitzung 7, Übung 1	Erweiterung Modus-Dialog-Rollenspiel	221
	Sitzung 2, Übung 1	Das Strafexperiment	224
	Handout EMA 2-DyEM 1	Strafe und Belohnung: Wie lernen wir?	226
	Sitzung 2, Übung 2	Botschaften der dysfunktionalen Elternmodi loswerden	228
	Sitzung 2, Übung 3	Dinge, die gute Eltern einem geliebten Kind sagen würden	231
	Handout EMA 2-FEM 1	Gegen den Strafenden und Fordernden Elternmodus angehen: Was „gute Eltern“ zu einem Kind sagen würden, das sie lieben	233

<b>Gruppe</b>	<b>Handouts, Aufgaben, Übungen</b>	<b>Titel</b>	<b>Ab Buchseite</b>
	Handout EMA 2 & 8-DyEM 1&2	Sich das Gute-Eltern-Skript in Erinnerung rufen	236
	Sitzung 8, Übung 1	Modus-Dialog-Rollenspiele mit der gesamten Gruppe	237
	Sitzung 3, Übung 1	Kindheitserfahrung des Therapeuten überschreiben	244
	Sitzung 3, Übung 2	Imaginatives Überschreiben der ganzen Gruppe	247
	Handout EMA 3 & 9-VKM 1&2	Vorstellungsbilder für den Vulnerablen Kindmodus üben	250
	Sitzung 9, Übung 1	Das kleine Kind allein auf der Straße	251
	Sitzung 9, Übung 2	Imaginatives Überschreiben von Erinnerungen der Patienten	253
	Sitzung 4, Übung 1	Tauziehen	257
	Sitzung 4, Übung 2	Papierkugeln formen und werfen	258
	Übung 3 und 4A/B	Ballonspiele	258
	Übung 5 (4)	Ein Bild des Wütenden Kindmodus anfertigen	259
	Handout EMA 4 & 10-WKM 1&2	Übungen zum Wutabbau	260
	Sitzung 10, Übung 1	Mit dem Rücken wegschieben	261
	Sitzung 10, Übung 2	Das Gesicht des strafenden Elternteils	261
	Sitzung 10, Übung 3	Mit imaginären Eiern werfen	262
	Sitzung 10, Übung 4	Modus-Rollenspiel	262
	Sitzung 5, Übung 1	Kreative Spaßübungen	264
	Sitzung 5, Übung 2	Imaginationsübungen, die dem Glücklichen Kind Spaß machen	265
	Handout EMA 5-GLM1	Imaginationsübung für den Glücklichen Kindmodus	267
	Sitzung 11, Übung 1	Kreative Spaßübungen	267
	Sitzung 11, Übung 2	Imaginationsübungen zum Bannen des dysfunktionalen Elternmodus	269
	Sitzung 11, Übung 3	Traumhaus Imagination für den GKM	269
	Handout EMA 11-GLM 2	Das Glückliche Kind spielen lassen	270
	Sitzung 6, Übung 1	Auswirkungen von SEM- und FEM-Botschaften auf den VKM erfassen	271
	Sitzung 6, Übung 2	Kurze Übung zur körperlichen Erdung	273

Gruppe	Handouts, Aufgaben, Übungen	Titel	Ab Buchseite
	Handout EMA 6 & 12-GEM 1 & 2	Meinen Gesunden Erwachsenenmodus weiterentwickeln	273
	Sitzung 12, Übung 1	Modus-Rollenspiel	274
	Sitzung 12, Übung 2	Perlenübergabe	277
<b>Sitzungen der Einzel-schematherapie (EST)</b> 12 Sitzungen	Siehe Tabelle 5.1 im Buch (S. 280)		

## Handout WILL 1: Die GST-Grundregeln

Die Ziele der Gruppensitzungen sind unter anderem:

- Sie mit einer neuen Sichtweise bekannt zu machen, die Ihnen hilft, Ihre psychischen Probleme besser zu verstehen, und Ihnen eine Möglichkeit bietet, sie zu überwinden.
- Ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Sie besser, glücklicher und erfüllter leben können.
- Ihnen zu helfen, Ihr Gefühl von emotionaler Stabilität und Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihre Fähigkeit zu verbessern, mit Belastungen umzugehen, ohne sich selbst zu schaden.

Das sind alles sehr hohe Ziele. Sie zu erreichen wird einige Zeit in Anspruch nehmen und Ihnen einiges an Anstrengung abverlangen. Das Programm wird Ihnen aber letztlich helfen, sich über Ihre Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken klarer zu werden. Sie werden den Einfluss besser verstehen, den Ihre Kindheitserfahrungen auf die Gegenwart haben, und Sie bekommen „gesunde“ Bewältigungsstrategien an die Hand, die Sie im sicheren und unterstützenden Umfeld der Gruppe ausprobieren können.

Mit den Grundregeln soll nicht bis ins Kleinste festgelegt werden, was in der Gruppe passiert, sondern sie sollen eine unterstützende und Sicherheit bietende Atmosphäre für alle Teilnehmenden herstellen helfen. Sie wurden über mehrere Jahre hinweg und in Zusammenarbeit mit vielen Gruppen entwickelt. Wir führen diese Grundregeln ein, damit alle – sowohl die Gruppenmitglieder als auch die Therapeutinnen und Therapeuten – wissen, was sie erwartet und was von ihnen erwartet wird. Wenn Probleme mit den Regeln auftreten, können wir dies jederzeit in der Gruppe besprechen. Falls eine Regel auf diese spezielle Gruppe nicht zu passen scheint, können wir darüber reden, wie sie sich abwandeln lässt, ohne dass in der Gruppe das Gefühl der Sicherheit abhandenkommt. Wir wollen, dass die Regeln für diese Gruppe hilfreich sind.

### 1. Anwesenheit

Wir erwarten von den Gruppenmitgliedern, dass sie zu allen Sitzungen pünktlich kommen. Im Lauf der Jahre hat sich in unseren Gruppen folgende Regelung bewährt: Wer mehr als zehn Minuten zu spät kommt, ohne dass ein Notfall vorlag oder ihn etwas aufhielt, das er nicht beeinflussen konnte (z. B. ein Verkehrsstau wegen eines Unfalls oder einer Baustelle), der kann nicht mehr in den aktuellen Prozess einsteigen. Er muss dann warten, bis er in einer Pause dazustoßen kann. Nur ein im Voraus geplanter Urlaub, ein Notfall oder ein im Vorhinein nicht absehbarer Terminkonflikt sind triftige Gründe, eine Gruppensitzung zu verpassen. Melden Sie sich bitte bei uns, falls eine solche Ausnahmesituation eintreten sollte, damit sich die Gruppe keine Sorgen um Sie machen muss!

### 2. Ihre Aufgabe als Gruppenmitglied

Ein wichtiger Teil Ihrer Aufgabe als Gruppenmitglied besteht darin, dass Sie sich darauf einlassen, Neues auszuprobieren. Die Übungen sollen Ihnen helfen, Ihre Emotionen und Modi besser kennenzulernen und ein Gefühl dafür zu bekommen, dass Sie Einfluss auf sie nehmen können. Es ist Aufgabe der Gruppenmitglieder, in der Sitzung gut auf sich selbst achtzugeben. Das heißt, wenn die Gruppe eine Übung macht, der Sie sich noch nicht gewachsen fühlen, entscheiden Sie eigenverantwortlich, dass Sie aussetzen. Am Ende einer Sitzung bekommen Sie meistens eine Hausaufgabe mit auf den Weg. Sie soll Sie dazu anregen, das in der Gruppe Gelernte auf Situationen in Ihrem Alltag anzuwenden. Von den Gruppenmitgliedern wird erwartet, dass sie bei den Übungen in der Gruppe und bei den Hausaufgaben ihr Bestes geben. Wenn Ihnen das aus irgendeinem Grund nicht möglich ist, lassen Sie uns bitte wissen, was Sie daran hindert, damit wir Ihnen Unterstützung geben können.

### 3. Die anderen in der Gruppe respektieren

Von den Gruppenmitgliedern wird erwartet, dass sie die individuelle körperliche und emotionale Sphäre der anderen achten. Das heißt, sie berühren eine andere Person nicht ohne deren Erlaubnis und akzeptieren es, wenn diese auf eine Frage nicht antworten möchte. Wir nennen einige offenkundige Beispiele für einen Mangel an Respekt, der nicht hingenommen wird: andere anschreien, sie beschimpfen, Dinge nach ihnen werfen, ihnen Gewalt androhen. Auf der emotionalen Ebene bedeutet diese Grundregel, dass Sie anderen Gruppenmitgliedern nur solche Fragen stellen, die Sie auch selbst zu beantworten bereit wären, und es akzeptieren, wenn der oder die Betreffende sagt: „Dazu möchte

ich jetzt lieber nichts sagen.“ Wichtig ist auch, behutsam mit anderen umzugehen, wenn sie im Modus des Vulnerablen Kindes sind. Uns ist klar, dass es Ihnen möglicherweise schwerfällt, Ihren Ärger für sich zu behalten und sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Die Therapeuten werden Sie deshalb dabei unterstützen, respektlose Verhaltensweisen unter Kontrolle zu bekommen, falls sie in der Gruppe auftreten. Sie werden Sie also nicht „rausschmeißen“, weil bei Ihnen Symptome auftreten. Sie werden dann aber aufgefordert, eine Auszeit in der sicheren Zone der Gruppe oder außerhalb des Gruppenraums zu nehmen, damit Sie das Problemverhalten unter Kontrolle bekommen können.

#### **4. Die Rolle der Gruppentherapeutinnen und -therapeuten**

Jedes Gruppenmitglied muss die Gewissheit haben: Das Therapeutenteam sorgt dafür, dass alle sich sicher fühlen können, und wird deshalb klare Grenzen setzen. Manchmal bedeutet das, dass die Therapeuten Sie an die Grundregeln erinnern und Sie bitten werden, ein Verhalten zu unterlassen, das diesen nicht entspricht. In diesem Punkt ist die Rolle der Therapeuten in der Gruppe eine andere als die der Patienten. In der Schematherapie ist die Rolle der Gruppentherapeuten die von „guten Eltern“. Wie sie vorgehen, hängt jeweils von dem Modus ab, in dem ein Gruppenmitglied sich gerade befindet. Wenn Sie im Modus des Vulnerablen Kindes sind, werden die „guten Eltern“ herauszufinden versuchen, was Sie gerade brauchen, und sich im Rahmen der therapeutischen Beziehung bemühen, Ihrem Bedürfnis zu entsprechen oder Ihnen zu helfen, das zu bekommen, was Sie brauchen. Typisch für den Modus des Vulnerablen Kindes ist, dass Ihnen etwas Angst macht oder dass Sie durch etwas gekränkt sind. Die Therapeuten können Ihnen dann Bestätigung und das Gefühl der Sicherheit geben oder Sie beruhigen und trösten. Wenn Sie im Modus des Wütenden oder Impulsiven Kindes sind – aus unserer Sicht ist das eine angeborene Reaktion eines Kindes, die einsetzt, wenn seine Bedürfnisse oder Wünsche unerfüllt bleiben –, werden die „guten Eltern“ Ihnen Grenzen setzen, denn das ist ein Bedürfnis, das in diesem Modus besteht. Das Wütende Kind will auch beachtet werden und Gelegenheit bekommen, seiner Wut Luft zu machen. Wut zu äußern ist etwas anderes, als andere zu attackieren, kann den Ablauf der Sitzung aber manchmal dennoch zu sehr stören und sollte dann außerhalb der Gruppe stattfinden. Einer der Therapeuten kann dann für kurze Zeit mit Ihnen nach draußen gehen und zurückkommen, nachdem Sie Dampf abgelassen haben. Ein wütendes Kind muss unter Umständen daran gehindert werden, etwas zu tun, das ihm selbst oder seinen Beziehungen zu anderen schaden würde.

In der Gruppe können auch verschiedene „Bewältigungsmodi“ hervortreten. Wenn ein Mitglied vermeidende Bewältigungsstrategien einsetzt – es versäumt Sitzungen, geht aus dem Raum, wenn es sich aufregt, ist in Gedanken woanders oder einfach unaufmerksam –, werden die Therapeuten darauf eingehen, indem sie in einfühlsamer Weise auf das Verhalten hinweisen. Dasselbe gilt für „Unterwerfungsmodi“. Die Therapeuten werden die entsprechenden Strategien ansprechen und der Person helfen, sich darüber klar zu werden, ob das eigene Verhalten wirklich den Bedürfnissen eines Erwachsenen angemessen ist. Bei „überkompensierenden Modi“, etwa wenn ein Gruppenmitglied ein anderes schikaniert und angreift, müssen Therapeuten am entschiedensten auftreten, um neben der empathischen Konfrontation Grenzen zu setzen. Diese Modi können nicht einfach hingenommen werden, denn sie schaden der Atmosphäre in der Gruppe und sind außerdem die Verhaltensmuster, mit denen sich Gruppenmitglieder im Alltag die meisten Schwierigkeiten einhandeln. Sie können dazu führen, dass jemand im Gefängnis landet oder Freunde und Familienangehörige nichts mehr mit ihm zu tun haben wollen, weil er sie gegen sich aufbringt. Wenn die Therapeutinnen und Therapeuten wie „gute Eltern“ handeln, löst das bei den Patienten verschiedene Reaktionen aus, von denen manche auf den Beziehungen zu ihren Eltern in ihrer Kindheit basieren. Manchmal werden die Therapeuten bei Ihnen Schemata oder Modi aktivieren, sodass Sie in ein altes Bewältigungsverhalten verfallen, das für Sie Nachteile mit sich bringt. Solche Situationen sind für die Patienten wichtige Gelegenheiten, um verstehen zu lernen, wodurch die Modi ausgelöst werden und wie sie es schaffen können, in den Modus des Gesunden Erwachsenen zu wechseln, um ihre Bedürfnisse in angemessener Weise zu äußern.

#### **5. Diskretion**

Damit die Privatsphäre und Sicherheit jedes Gruppenmitglieds gewährleistet bleibt, wird von allen Diskretion erwartet. Alle persönlichen Dinge, die Sie in der Gruppe über die anderen erfahren, dürfen Sie nur in Ihrer Einzeltherapie besprechen und ansonsten nicht nach außen tragen.

Wenn ein Gruppenmitglied nicht bei einer Sitzung dabei war, erzählen Sie bitte *nicht*, was in der Gruppe vorgefallen ist, um es auf den neuesten Stand zu bringen. Dies ist, falls erforderlich, Sache der Therapeuten. Sie können aber von Übungen erzählen und von Fertigkeiten, die Sie in der Gruppe gelernt haben.

## **6. Medikamente und Verlassen einer Gruppensitzung**

Nehmen Sie vor einer Gruppensitzung bitte, wenn möglich, keine Beruhigungsmittel ein (außer wenn es sich um dauerhaft verordnete Medikamente handelt). *Gehen Sie aus der Gruppe bitte nur heraus, wenn es sich um einen wirklichen Notfall handelt.* Achten Sie darauf, dass Sie vor der Sitzung auf die Toilette gehen, damit Sie die ganze Zeit dabei sein können. Falls Sie hinausgehen müssen, teilen Sie der Gruppe den Grund mit und achten Sie darauf, den Ablauf so wenig wie möglich zu stören. Wenn jemand weggeht, bringt das immer Unruhe in die Gruppe. Oft kommt es anderen so vor, als hätte das Hinausgehen der Person etwas mit dem zu tun, was sie gerade gesagt haben. Und es kann auf die anderen auch respektlos wirken, wenn jemand geht, ohne dass ein Notfall vorliegt.

## **7. Verbindlichkeit**

Bitte versuchen Sie gut zu überlegen, ob Sie in der Schematherapie-Gruppe wirklich ernsthaft mitmachen wollen. Eine Gruppentherapie kann manchmal ziemlich frustrierend sein, und das Geschehen in der Gruppe oder das Verhalten der anderen kann starke emotionale Reaktionen bei Ihnen auslösen. Sie gehören zu den Personen, die in diese Gruppe aufgenommen wurden. In diesem Behandlungsprogramm steht nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung. Wir bitten Sie, dass Sie sich wirklich verpflichten, die ganze Zeit über dabeizubleiben. Wir wenden für Sie und die anderen viel Zeit und Ressourcen auf. Vielleicht haben Sie eine Zeit lang warten müssen, bis in diesem Programm ein Platz frei wurde. Machen Sie sich klar, dass auch andere warten, bis sie drankommen. Wir bitten Sie, verantwortungsvoll mit der Chance umzugehen, die wir Ihnen mit dieser spezialisierten Behandlung anbieten. Sie sind hier, weil die Person oder die Personen, die Sie an uns verwiesen haben, davon ausgehen, dass Ihnen mit diesem Programm wirksam geholfen werden kann, und unser Schematherapie-Team teilt diese Einschätzung. Wir sind sicher, dass die Teilnahme Ihnen nützen wird, wenn Sie bis zum Ende dabeibleiben.

## Handout WILL 2: Die Seifenblasentechnik

*Einsatzmöglichkeiten der Seifenblasentechnik außerhalb der Gruppe*

(Die folgenden beiden Übungen können in der Sie- oder in der Du-Form durchgeführt werden.)

### Seifenblasentechnik 1

Stellen Sie sich eine Seifenblase vor, die so groß ist, dass sie Sie ganz umschließt. Stellen Sie sich diese Seifenblase in einer Farbe vor, die Sie mögen, und gestalten Sie sie in Ihrer Fantasie so schön, wie Sie sie haben wollen. Es ist eine magische Seifenblase, denn Sie können in sie hineingehen und sie verlassen, ohne dass sie platzt. Sie können alles mit hineinnehmen, was beruhigend auf Sie wirkt und Ihnen hilft, sich stark und sicher zu fühlen. Sie können andere Menschen hineinlassen oder ganz für sich sein. Was Sie aber nicht mit hineinnehmen können, ist all das, was Ihnen nicht guttut und Ihnen schadet. Wenn Sie in Ihrer Seifenblase sind, brauchen Sie diese Dinge nicht, weil Sie sich sicher fühlen und ganz entspannt sind.

Wenn Sie ein klares Bild von Ihrer Blase aufgebaut haben und mit allem, was Sie dabeihaben wollen, hineingegangen sind, lassen Sie sie aufsteigen und an einen beliebigen Ort schweben, zu dem Sie hin möchten. Wenn Sie mögen, können Sie die Augen schließen und vielleicht auch entspannende Musik hören, während Sie in Ihrer schützenden Seifenblase davonschweben. In die magische Blase können keine belastenden Elementarstimmen und keine Kritik hineindringen. Sie können so lange in ihr bleiben, wie Sie wollen oder es für notwendig halten. Am besten bleiben Sie so lange, bis Sie denken, dass das Gefühl der Sicherheit noch weiterwirken wird, sobald Sie herauskommen. Entspannen Sie nach dem Verlassen Ihrer Blase einige Minuten lang, bevor Sie etwas anderes tun.



### Seifenblasentechnik 2

Bei dieser Übung stellen Sie sich ebenfalls eine Seifenblase vor. Diesmal umschließt sie aber nicht Sie selbst und das, was Ihnen guttut, sondern Sie packen alles hinein, was belastend für Sie ist. Das können zum Beispiel Stimmen sein, die Ihnen zusetzen, oder der Drang, sich selbst wehzutun. Es geht also darum, dass Sie negative Dinge in der Blase einschließen. Sobald Sie alles in sie hineingepackt haben, was Sie loswerden wollen, versiegeln Sie die Seifenblase und schicken sie weg. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie die Blase aufsteigt und von Ihnen wegfliht, bis Sie sie aus den Augen verlieren. Wenn Sie sich sicher vor den negativen Dingen darin fühlen, öffnen Sie die Augen und kehren langsam in Ihren Alltag zurück.

Machen Sie die beiden Übungen jeden Tag und halten Sie die Erfahrungen, die Sie mit dieser Vorstellungstechnik machen, in Ihrem Tagebuch fest.

(© Shaw, 2000)



# Handout ED-ST 1: Informationen zur Schematherapie – Was ist ein Schema?

## Ein Schema ist ein Muster

Ein Schema entwickelt sich in der Kindheit und Jugend und wird dann im Laufe unseres Lebens immer wieder aktiviert. Weil es sich immer mehr verfestigt, werden unsere Reaktionen immer unflexibler. Dies führt dazu, dass viele unserer auf Schemata beruhenden Reaktionen den Anforderungen von Situationen in unserem jetzigen Leben nicht gerecht werden.

## Es gibt adaptive (gut zu einer Situation passende) Schemata und maladaptive (für eine Situation schlecht geeignete) Schemata

Ein maladaptives Schema

- schadet uns selbst;
- wurzelt in negativen Erfahrungen, die wir gemacht haben (z. B. Kritik, Vernachlässigung, Abwertung, Missbrauch, Überbehütung);
- hat bestimmenden Einfluss auf unser Leben, weil es dazu führt, dass solche für uns nachteiligen Situationen immer wieder auftreten (z. B. in der Form, dass wir in einer Partnerschaft ausharren, die uns nicht guttut);
- führt dazu, dass wir auf kontraproduktive und in der Regel unflexible Art und Weise reagieren, wenn wir in ähnliche Situationen kommen wie die, unter denen wir als Kind gelitten haben;
- behindert uns dabei, in wichtigen Situationen unseres Erwachsenenlebens den Anforderungen, vor denen wir stehen, gerecht zu werden.

In der Schematherapie sprechen wir von frühen maladaptiven Schemata (*early maladaptive schemas, EMS*).

## Wir entstehen Schemata?

**Ein maladaptives Schema (EMS) entsteht aus der Wechselwirkung zwischen dem Temperament eines Kindes und der ungenügenden Befriedigung seiner Bedürfnisse.**

- Unser Temperament ist eine angeborene Eigenschaft. Es ist unsere individuelle Art, auf die Welt um uns herum zu reagieren, ein „fest einprogrammiertes“ Merkmal, mit dem wir auf die Welt kommen. Als Kind sind wir nicht in der Lage, steuernd auf unser Temperament einzuwirken. Studien weisen darauf hin, dass Menschen, die unter psychischen Störungen leiden, von ihrem Temperament her sensibler sind und zu stärkeren Reaktionen neigen.
- Mit ungenügender Befriedigung ist gemeint, dass die frühen Bezugspersonen und die Umgebung eines Kindes nicht hinreichend auf seine grundlegenden normalen Bedürfnisse eingehen.

## Was sind die „normalen Bedürfnisse“ des Kindes?

In der Forschung zur kindlichen Entwicklung herrscht weitgehend Einigkeit darüber, dass jedes Kind fünf zentrale Bedürfnisse hat:

1. sichere Bindung an Bezugspersonen (Geborgenheit, Stabilität, Fürsorge, Akzeptierwerden; schließt Gefühl der Zugehörigkeit mit ein);
2. Autonomie, Zutrauen in eigene Fähigkeiten und Identitätserleben (das Kind darf seinem Alter angemessene Aufgaben selbst erledigen und bekommt zutreffendes Feedback zum eigenen Verhalten);
3. Freiraum (für das Äußern eigener Gefühle und Bedürfnisse);
4. Spontaneität und Spiel (das Kind hat die Möglichkeit, auszudrücken, was in ihm vorgeht, und darf Freude am Leben haben);
5. realitätsgerechte Grenzen gesetzt bekommen (die dem Kind helfen, altersgerechte Selbststeuerung zu erlernen).



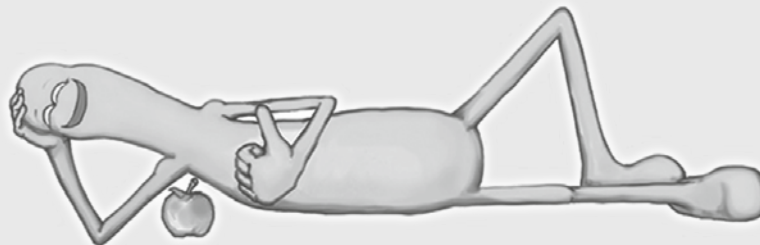
Werden diese Bedürfnisse nicht hinreichend erfüllt oder wird in übertriebenem Maße auf sie eingegangen, entstehen maladaptive Schemata.

## Wie sich maladaptive Schemata entwickeln und mein jetziges Leben beeinflussen

1. Wenn bei mir das Schema Verlassenheit aktiv ist, ...  
... dann sind in meiner Kindheit meine Bezugspersonen nicht in angemessener Weise auf mein Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit oder Verlässlichkeit eingegangen;  
... dann habe ich, wenn dieses Schema bei mir heute im Erwachsenenalter mobilisiert wird, das Gefühl, dass ich in Gefahr und ganz allein bin, dass ich, obwohl ich das dringend brauche, bei niemandem Sicherheit, emotionalen Rückhalt, Verbundenheit, Stärke oder Schutz finden kann und dass ich mir das nur in geringem Maße selbst geben kann.
2. Wenn das Schema Unzulänglichkeit aktiv ist, ...  
... dann habe ich das Gefühl, dass ich in wichtigen Aspekten meines Lebens verkorkst, wertlos, schlecht, unfähig oder zu nichts nütze bin.
3. Wenn das Schema Misstrauen/ Missbrauch aktiv ist, ...  
... dann habe ich die Erwartung, dass andere mich anlügen, mich hereinlegen, mich verletzen, mir Gewalt antun, mich manipulieren, beschämen oder ausnutzen werden.
4. Wenn das Schema emotionale Entbehrung aktiv ist, ...  
... dann bin ich darauf eingestellt, dass andere Menschen mein Bedürfnis nach emotionalem Rückhalt, Aufmerksamkeit, Verständnis, Mitgefühl und Hilfe niemals wirklich erfüllen werden.
5. Wenn das Schema Undiszipliniertheit aktiv ist, ...  
... dann fällt es mir entweder schwer, mein Verhalten zu steuern, was beispielsweise dazu führt, dass ich meine Gefühle und Impulse in extremer Weise zum Ausdruck bringe;  
... oder ich habe, wenn ich meine Ziele nicht gleich erreiche, eine geringe Frustrationstoleranz und deshalb zum Beispiel keine Lust, mich über eine längere Zeit hinweg anzustrengen.
6. Wenn ich dem Schema soziale Isolation folge, ...  
... dann habe ich das Gefühl, dass ich vom Rest der Welt abgeschnitten bin, dass ich anders als andere bin oder dass ich nicht in eine Gruppe integriert bin und nicht dazugehöre.
7. Wenn das Schema Abhängigkeit/ Inkompetenz aktiv ist, ...  
... dann bin ich überzeugt, dass ich meinen Alltag nur bewältigen kann, wenn ich sehr viel Unterstützung von anderen bekomme.
8. Wenn ich vom Schema Anfälligkeit für Schädigungen oder Krankheiten bestimmt bin, ...  
... dann habe ich ständig Angst vor unausweichlichen Katastrophen.
9. Wenn das Schema Verstrickung aktiv ist, ...  
... dann richte ich mich zu sehr auf ein oder zwei Menschen in meinem Leben aus und bemühe mich so sehr, ihnen nahe zu sein, dass ich darüber hinaus keine eigenen sozialen Kontakte oder keine eigenen Interessen mehr habe.
10. Wenn das Schema Erfolglosigkeit/ Versagen aktiv ist, ...  
... dann bin ich überzeugt, dass ich in Lebensbereichen, in denen Leistung zählt, wie zum Beispiel im Sport, in der Schule oder im Beruf, gescheitert bin oder scheitern werde.
11. Wenn ich das Schema Grandiosität/ Ansprüchlichkeit habe, ...  
... dann bin ich überzeugt, dass ich besser als andere oder etwas ganz Besonderes bin oder dass ich mehr Rechte als andere habe.
12. Wenn das Schema Unterwerfung aktiv ist, ...  
... dann neige ich dazu, andere über mich bestimmen zu lassen, weil ich das Gefühl habe, dass ich das tun muss (zum Beispiel aus Angst, dass mir andernfalls Konsequenzen drohen).
13. Wenn ich das Schema Selbstaufopferung habe, ...  
... dann neige ich in Alltagssituationen in übertriebenem Maße dazu, den Bedürfnissen von anderen nachzukommen, zulasten meiner eigenen Zufriedenheit.



14. Wenn das Schema Streben nach Zustimmung und Beachtung aktiv ist, ...  
... dann bemühe ich mich in übertriebenem Maße um die Anerkennung, Wertschätzung oder Aufmerksamkeit anderer oder versuche mich einzufügen, anstatt mich an meinen eigentlichen Empfindungen zu orientieren.
  15. Wenn ich das Schema Negativität / Pessimismus habe, ...  
... dann konzentriere ich mich bei allen Dingen in meinem Leben auf die negativen Aspekte (und nehme beispielsweise alles nach dem Motto „Das Glas ist halb leer“ wahr).
  16. Wenn das Schema emotionale Gehemmtheit aktiv ist, ...  
... dann unterdrücke ich in übertriebenem Maße spontane Gefühlsregungen, Handlungsimpulse oder Äußerungen, meistens weil ich es vermeiden will, dass ich mich abgelehnt fühle, dass ich mich schäme oder dass ich meine Impulse nicht beherrschen kann.
  17. Wenn ich das Schema Unerbittliche Standards habe, ...  
... dann bin ich überzeugt, dass ich mich ständig bemühen muss, meinen sehr hohen Ansprüchen an mein Verhalten und meine Leistungen zu genügen, weil ich sonst hart mit mir ins Gericht gehe oder von anderen kritisiert werde.
  18. Wenn das Schema Strafneigung aktiv ist, ...  
... dann bin ich überzeugt, dass Menschen hart bestraft werden sollten, wenn sie Fehler machen.
- Schemata sind die „Themen“ oder Problemfelder, die einem Menschen zu schaffen machen.
  - Schemata sind nicht fortwährend aktiv. Sie müssen durch etwas mobilisiert oder angeschaltet werden – meist durch eine Situation, in der wir sind, oder durch ein Element in der Interaktion mit anderen.
  - Wenn ein Schema aktiviert wird, stellt sich ein intensiver Zustand ein, der bestimmte Gefühle, Sinnesempfindungen, Gedanken, Verhaltensweisen und manchmal Erinnerungen umfasst.
  - Einen solchen Zustand bezeichnen wir in der Schematherapie als **Modus** (Plural: Modi). In diesem Therapieprogramm werden die verschiedenen Modi die meiste Zeit im Mittelpunkt der Arbeit stehen.
  - Mit der Liste von Schemata möchten wir Sie zum Nachdenken anregen. Wenn Sie die Liste mit Ihren Einzeltherapeuten besprechen, kann sie eine Hilfe dabei sein, Ihren individuellen Behandlungsplan zu entwickeln.



### Was sind Schemamodi?

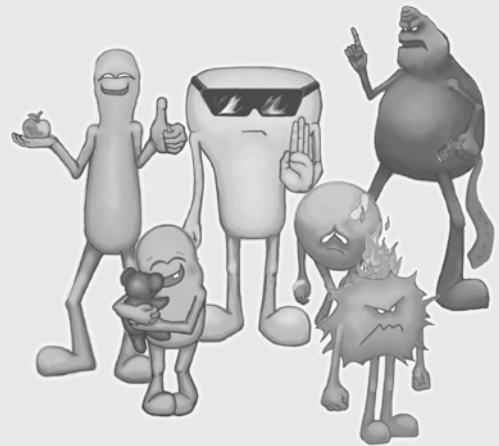
Schemamodi sind emotionale Zustände und Bewältigungsstrategien, mit denen jeder Mensch von Moment zu Moment auf die konkreten Situationen in seinem Leben reagiert. Oft wird ein Schemamodus von alltäglichen Situationen ausgelöst, auf die wir besonders sensibel ansprechen (unsere „emotionalen Triggerpunkte“). Mit der Aktivierung eines Schemas wird auch ein Schemamodus mobilisiert. Ein Schemamodus besteht aus starken Emotionen und / oder einem starren Bewältigungsstil, die in der jeweiligen Situation das Ruder übernehmen und unser Tun und Denken bestimmen.

Der Modus, in dem wir uns befinden, kann rasch in einen anderen umschlagen, und Modi können sich auch gegenseitig überlappen. Der schnelle Wechsel zwischen Modi („Modus-Flipping“) kommt bei Menschen mit bestimmten psychischen Störungen sehr häufig vor. Er wird als beängstigend, „verrückt“ oder übermächtig erlebt und ist kräftezehrend.

### **Modi, auf die wir uns konzentrieren werden**

1. Maladaptive Bewältigungsmodi sind die Überlebensstrategien, mit denen wir als Kinder versucht haben, uns vor den Emotionen zu schützen, die wir bei Kränkung, Schmerz, Vernachlässigung und Misshandlung erlebten:
  - vermeidende Bewältigungsmodi
  - überkompensierende Bewältigungsmodi / Überkompensierer
  - sich unterwerfende Bewältigungsmodi / Unterwerfungsmodi
2. Mit kindlichen Modi reagieren wir, wenn unsere Bedürfnisse unerfüllt bleiben:
  - Modus des Vulnerablen Kindes
  - Modus des Wütenden oder Impulsiven Kindes
3. Unsere dysfunktionalen Elternmodi sind dadurch entstanden, dass wir die negativen Aspekte der Menschen, die einst für uns sorgten, und unsere emotionalen Erfahrungen mit ihnen verinnerlicht haben:
  - Strafender Elternmodus
  - Fordernder Elternmodus
4. Gesunde Modi erlauben uns zum einen, als Erwachsene in sinnvoller Weise auf unsere Umwelt zu reagieren, und zum anderen, an die kreativen und lebensfrohen Aspekte unserer Kindheit anzuknüpfen:
  - Modus des Gesunden Erwachsenen
  - Modus des Glücklichen Kindes

### **Lerne die Modus-Familie kennen**



## Handout ED-ST 2: Informationen zur Schematherapie – Lernen Sie Ihre Modi kennen I

### 1. Maladaptive Bewältigungsmodi

- Wenn Sie in einem Bewältigungsmodus sind, können Sie alle Gefühle auf großer Distanz halten. Das kann in bestimmten Situationen – bei Missbrauch und wenn es ums reine Überleben geht – hilfreich sein. Wenn der Modus aber zu oft zum Einsatz kommt, stellt sich ein anhaltendes Gefühl der inneren Leere ein.
- Der häufige Einsatz des Bewältigungsmodus hat außerdem den Nachteil, dass Sie zu überhaupt keinen Gefühlen Zugang haben – weder zu quälenden noch zu angenehmen, und nicht einmal in der Therapie!
- Wenn bei Ihnen ein Bewältigungsmodus aktiv ist, kann das folgende Auswirkungen haben: Sie sind abgeschnitten von Bedürfnissen und Gefühlen; Sie halten emotionale Distanz zu anderen und weisen ihre Hilfsangebote ab; Sie kapseln sich ein, sind wie weggetreten, sind verwirrt, verlieren den Kontakt zu anderen und zu sich selbst, fühlen sich leer, langweilen sich; Sie verlieren sich in Aktivitäten, mit denen Sie sich abzulenken, zu beruhigen oder aufzurütteln versuchen; Sie nehmen eine zynische, reservierte oder pessimistische Haltung ein, damit Sie sich auf Menschen oder Aktivitäten nicht einzulassen brauchen.



Wenn ich in meinem maladaptiven Bewältigungsmodus bin, fühle ich (Gefühle):

---

---

Wenn ich in meinem maladaptiven Bewältigungsmodus bin, denke ich (Gedanken):

---

---

Wenn ich in meinem maladaptiven Bewältigungsmodus bin, sind typische Verhaltensweisen von mir (Verhalten):

---

---

Typische Situationen, die den maladaptiven Bewältigungsmodus auslösen (Trigger):

---

---

### **Drei Spielarten von maladaptiven Bewältigungsmodi**

Alle maladaptiven Bewältigungsmodi, die wir uns anschauen werden, sind Varianten von drei automatischen Notfallreaktionen in existenzbedrohenden Situationen: von Flucht, Kampf und Erstarren. Sie entwickeln sich, wenn ein Kind Situationen überstehen muss, in denen seine Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden. In derartigen Notsituationen sind diese Modi sinnvoll, doch setzen Sie sie zu häufig ein. In Ihrem jetzigen Leben halten Sie mit ihnen andere auf Abstand, beschwören zwischenmenschliche Probleme herauf, blenden Gefühle aus und machen es sich selbst schwer, mit den Anforderungen Ihres Lebens fertig zu werden. Die Bewältigungsmodi sind Versuche, das Kind in Ihnen, vor allem das vulnerable Kind, vor weiterem Leid zu bewahren.

### Vermeidung – Flucht

- Grundet in der Reaktionsform FLUCHT.
- Bietet Schutz mittels Ausweichens, Weglaufens, Selbsttröstung, psychischen Rückzugs, innerlicher Abkopplung.
- Zu den Strategien dieses Beschützermodus zählen: schlafen, Internet-Chats, einfach zu Verabredungen nicht erscheinen.
- Dieser Beschützer tritt zum Beispiel in Situationen auf den Plan, die mit Leistungsanforderungen zu tun haben.



### Überkompensation – Kampf

- Grundet in der Reaktionsform KAMPF.
- Dieser Beschützermodus tritt gegenüber anderen unfreundlich, kühl oder feindselig auf und stößt sie weg, um sich vor Verletzungen zu schützen.
- Schikanieren und Angreifen; wir sind verletzt und verletzen, damit auch andere Schmerz erfahren.
- Wir machen beispielsweise sarkastische oder zynische Kommentare, verlegen uns auf „schwarzen Humor“ oder verhalten uns passiv-aggressiv.
- Selbsterhöher: hält sich für besser als andere und verhält sich entsprechend.



### Unterwerfung – Erstarren

- Grundet in der Reaktionsform ERSTARRUNG.
- Diese Art der Bewältigung besteht darin, dass Sie anderen nachgeben oder sich mit dem abfinden, was andere wollen, auch wenn es gar nicht Ihren eigenen Bedürfnissen entspricht.
- Sie geben gewissermaßen klein bei und verhalten sich passiv.



## 2. Modus des Vulnerablen Kindes

- In diesem Modus sind unsere Bedürfnisse nach Bindung und Geborgenheit am stärksten ausgeprägt.
- Der Modus umfasst die Schemata, die den stärksten Einfluss auf uns ausüben, und kann die Bewältigungsmodi triggern.
- In diesem Modus stellen sich mehrere oder sogar alle der folgenden Gefühle ein: Wir fühlen uns einsam, isoliert, traurig, missverstanden, nicht unterstützt, unzulänglich, zu kurz gekommen, überfordert, unfähig; wir zweifeln an uns selbst, fühlen uns bedürftig und hilflos, sind verzagt, eingeschüchtert, ängstlich, besorgt; wir fühlen uns schikaniert, wertlos, ungeliebt, nicht liebenswert, verloren, ziellos, zerbrechlich, schwach, unterlegen, unterdrückt, ohnmächtig, übergangen, ausgeschlossen; wir sind pessimistisch.



Wenn ich im Vulnerablen Kindmodus bin, fühle ich (Gefühle):

---

---

---

Wenn ich im Vulnerablen Kindmodus bin, denke ich (Gedanken):

---

---

---

Wenn ich im Vulnerablen Kindmodus bin, sind typische Verhaltensweisen von mir (Verhalten):

---

---

---

Typische Situationen, die den Vulnerablen Kindmodus bei mir auslösen (Trigger):

---

---

---

### 3. Modus des Wütenden / Impulsiven Kindes

- Dieser Modus ist von mehreren oder sogar allen der folgenden Gefühle bestimmt: Sie sind aufgebracht, entrüstet, extrem verärgert, frustriert, ungeduldig. Grund ist, dass die emotionalen (oder körperlichen) Grundbedürfnisse des Vulnerablen Kindes nicht erfüllt sind.
- Im Modus des Wütenden Kindes können bei Ihnen starke Gefühle hervorbrechen, die Sie seit Langem zurückgehalten haben und die nicht nur mit der Situation zu tun haben, die Sie gerade erleben.
- Im Modus des Impulsiven Kindes fühlen Sie sich unter Umständen ebenso wie im Modus des Wütenden Kindes, verhalten sich aber zudem egoistisch oder unbeherrscht, um Ihre Bedürfnisse befriedigt zu bekommen. Auf andere wirken Sie dabei möglicherweise wie ein verzogenes Kind.
- In zwischenmenschlichen Beziehungen beschwört Verhalten im Stil des Wütenden / Impulsiven Kindes oft Schwierigkeiten herauf.



Wenn ich im Wütenden / Impulsiven Kindmodus bin, fühle ich (Gefühle):

---

---

Wenn ich im Wütenden / Impulsiven Kindmodus bin, denke ich (Gedanken):

---

---

Wenn ich im Wütenden / Impulsiven Kindmodus bin, sind typische Verhaltensweisen von mir (Verhalten):

---

---

Typische Situationen, die den Wütenden / Impulsiven Kindmodus bei mir auslösen (Trigger):

---

---

## Ziele der Schematherapie bei den genannten Modi

Den Gesunden Erwachsenen in Ihnen stärken und entfalten, damit Sie zu Folgendem fähig werden:

1. Die maladaptiven Bewältigungsmodi würdigen und sie durch andere Modi ersetzen:
  - Sich bewusst werden, dass Ihre Bewältigungsstrategie Ihnen in der Vergangenheit geholfen hat, Ihre Kindheit zu überstehen, Ihren jetzigen Bedürfnissen aber nicht gerecht wird.
  - Die Grenzen erkennen, die dieser Strategie in Ihrem Erwachsenenleben gesetzt sind.
  - Emotionen zulassen, die sich in Ihnen regen, und sie nicht abblocken.
  - Die Verbundenheit mit anderen pflegen, stabile Beziehungen aufbauen.
  - Ihre Bedürfnisse äußern.
2. Gut für Ihr Vulnerables Kind sorgen und es beschützen:
  - Mit unerfüllten Bedürfnissen nach Geborgenheit, Fürsorge, Eigenständigkeit, Selbstaussdruck und Verbundenheit umgehen lernen.
  - Das tun, was gute Eltern für ein geliebtes Kind tun.
  - Fähig werden, sich selbst aufzufangen.
  - Die Fähigkeit entwickeln, dem Vulnerablen Kind Rückhalt zu geben, wenn es Angst hat oder sich Herausforderungen gegenüber sieht.
3. Die Emotionen und Bedürfnisse des Vulnerablen Kindes ernst nehmen und die Handlungsimpulse des Impulsiven Kindes in konstruktive Bahnen lenken:
  - Unterscheiden lernen, wann Sie wütend sind und wann Sie impulsiv reagieren.
  - Mit selbstsicherem Handeln erreichen, dass die Bedürfnisse des Wütenden Kindes so weit, wie die Situation dies zulässt, erfüllt werden.
  - Lernen, Wut und Ärger auf konstruktive Weise zu äußern.





## Handout ED-ST 3: Informationen zur Schematherapie – Lernen Sie Ihre Modi kennen II

### 1. Strafender und Fordernder Elternmodus

- In diesen Modi wirken bei Ihnen die Signale und Sichtweisen von Bezugspersonen oder Autoritätsfiguren nach, die Sie in Ihrer Kindheit und Jugend als strafend oder vernachlässigend erlebt haben (z. B. Eltern, Lehrerinnen, Trainer, Gleichaltrige oder Kinder, die andere drangsaliieren).
- In diesen Modi leben die Wut, der Hass, das Gefühl des Abgelehntseins und andere Regungen weiter, die Sie als Kind gespürt haben.
- Im Strafenden Elternmodus kommt es Ihnen vor, als würden Sie Strafe oder Tadel verdienen, und Sie lassen sich oft von dieser Vorstellung leiten und machen sich Vorwürfe, bestrafen sich oder tun sich Gewalt an (etwa indem Sie sich Verletzungen zufügen).
- Im Fordernden Elternmodus glauben Sie, Sie müssten perfekt sein, Höchstleistungen erbringen, alles in Ordnung halten, mehr aus sich machen, die Bedürfnisse anderer über die ihren stellen oder effizient sein, ohne irgendwelche Zeit zu vergeuden. Gefühle zu äußern oder spontan zu handeln kommt Ihnen dann falsch vor.
- Der Unterschied zwischen den beiden Modi ist, dass es dem Strafenden Elternmodus vor allem um die Durchsetzung von Regeln geht, während für den Fordernden Elternmodus eher die Maßstäbe und Regeln selbst und weniger ihre Durchsetzung im Vordergrund stehen. Der Strafende Elternmodus kann fordernd auftreten oder auch nicht, ebenso wie der Fordernde Elternmodus eine strafende Haltung einnehmen kann oder auch nicht.



Wenn ich im Strafenden / Fordernden Elternmodus bin, fühle ich (Gefühle):

---

---

---

Wenn ich im Strafenden / Fordernden Elternmodus bin, denke ich (Gedanken):

---

---

---

Wenn ich im Strafenden / Fordernden Elternmodus bin, sind typische Verhaltensweisen von mir (Verhalten):

---

---

---

Typische Situationen, die den Strafenden / Fordernden Elternmodus bei mir auslösen (Trigger):

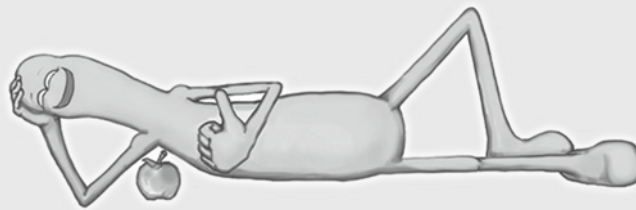
---

---

---

## 2. Gesunder Erwachsenenmodus

- In diesem Modus sorgen wir gut für das Vulnerable Kind in uns, bestärken es und geben ihm Bestätigung; wir setzen dem Wütenden und Impulsiven Kind Grenzen, fördern und unterstützen das Glückliche Kind, gehen gegen die maladaptiven Bewältigungsmodi an und ersetzen sie schließlich durch andere Modi; wir neutralisieren unsere dysfunktionalen Elternanteile oder wirken mäßigend auf sie ein.
- Im Modus des Gesunden Erwachsenen gelingt es uns, das Achten auf unsere Bedürfnisse in Einklang mit unseren Pflichten und Aufgaben zu bringen, und wir können das Leben genießen.
- Viele Menschen mit psychischen Problemen und Störungen haben in der Kindheit keine unterstützende Umgebung gehabt, die für die Entfaltung ihres Gesunden Erwachsenenmodus notwendig gewesen wäre. Durch die Arbeit in der Schematherapie können Sie das aber nachholen. Der Gesunde Erwachsene ist der Teil von Ihnen, der in der Schematherapie gestärkt und weiterentwickelt wird.



Wenn ich im Gesunden Erwachsenenmodus bin, fühle ich (Gefühle):

---

---

---

Wenn ich im Gesunden Erwachsenenmodus bin, denke ich (Gedanken):

---

---

---

Wenn ich im Gesunden Erwachsenenmodus bin, sind typische Verhaltensweisen von mir (Verhalten):

---

---

---

Typische Situationen, die den Gesunden Erwachsenenmodus bei mir begünstigen (Trigger):

---

---

---

### 3. Modus des Glücklichen Kindes

- In diesem Modus sind wir zufrieden und fühlen uns geliebt, mit anderen verbunden, erfüllt, beschützt, wertgeschätzt, wertvoll, umsorgt, gut angeleitet, verstanden, anerkannt, selbstsicher, kompetent, im richtigen Maß autonom oder unabhängig, in Sicherheit, widerstandsfähig, stark, eigenverantwortlich, anpassungsfähig, zuversichtlich und spontan.
- In diesem Modus sind unsere momentanen emotionalen Grundbedürfnisse erfüllt.
- Viele Menschen mit psychischen Problemen und Störungen haben in der Kindheit keine Umgebung erlebt, die sie darin unterstützte, glücklich zu sein oder sich ins Spiel zu vertiefen. Sie wissen deshalb oft gar nicht, was sie gerne tun, haben sich keine Hobbys zugelegt und wissen mit ihrer Freizeit wenig anzufangen. Wenn Sie mit dem Modus des Glücklichen Kindes vertrauter sind und ihn stärken, kann Ihr Gesunder Erwachsener einen Sinn für Spiel und Spaß entwickeln, der Ihnen guttun wird.



Wenn ich im Glücklichen Kindmodus bin, fühle ich (Gefühle):

---

---

Wenn ich im Glücklichen Kindmodus bin, denke ich (Gedanken):

---

---

Wenn ich im Glücklichen Kindmodus bin, sind typische Verhaltensweisen von mir (Verhalten):

---

---

Typische Situationen, die mich in den Glücklichen Kindmodus versetzen können (Trigger):

---

---

#### Ziele der schematherapeutischen Arbeit an den genannten Modi

Den Gesunden Erwachsenen in Ihnen stärken und weiterentwickeln, damit er zu Folgendem fähig wird:

1. Dysfunktionale Elternmodi ausschalten:
  - a) Den Strafenden Elternmodus bekämpfen und verbannen.
    - Klarheit darüber gewinnen, wo die Wurzeln des Modus liegen und dass das nicht wirklich Sie sind.
    - Lernen, diese Stimme zu ignorieren, anstatt sich dazu verleiten zu lassen, sich rechtfertigen zu wollen.
    - An die Stelle der Selbstbestrafung sinnvollere Verhaltensweisen setzen wie: adäquates Bedauern empfinden; Fehler wiedergutmachen; für das einstehen, wofür Sie verantwortlich sind; falls notwendig, daran arbeiten, etwas zu verändern.
    - Erkennen, dass Sie mit dem Bekräftigen der positiven Aspekte weiterkommen als mit Strafen.
  - b) Dem Fordernden Elternmodus vernünftige Maßstäbe nahebringen:
    - Akzeptieren lernen, wenn etwas „gut genug“ ist.
    - Lernen, sich Pausen zu gönnen.
    - Auf Ziele hinarbeiten, die Ihnen etwas bedeuten.

2. Die gesunden Modi ausbauen:

a) Den Modus des Gesunden Erwachsenen entfalten, damit Ihnen Folgendes möglich wird:

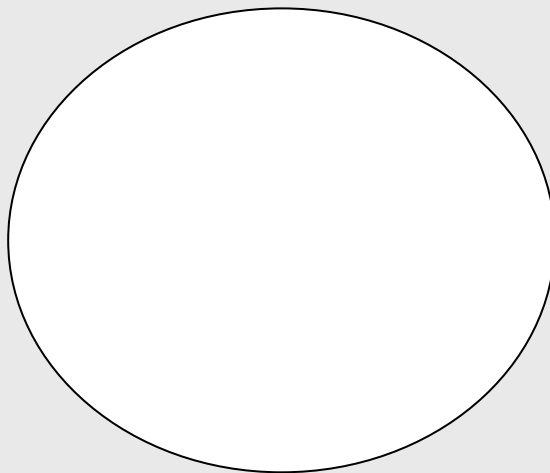
- Auf diesen Teil von Ihnen zugreifen zu können, wenn Sie ihn brauchen.
- Ihr eigenes Potenzial zu sehen, sich über Ihre Stärken klar zu werden, ehrlich gemeintes Lob annehmen zu können.
- Tragfähige Beziehungen zu anderen aufzubauen.
- Ein zutreffendes und stabiles Selbstbild zu entwickeln.

b) Den Modus des Glücklichen Kindes weiterentwickeln, damit Ihnen Folgendes möglich wird:

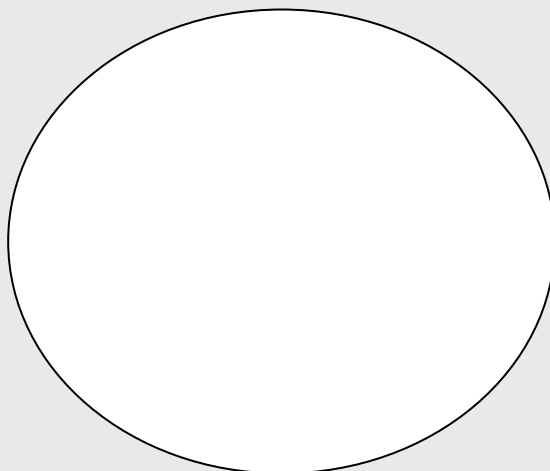
- Sich auf spielerische Aktivitäten wie Gesellschafts- oder Rätselspiele einzulassen. Interesse an Hobbys zu entwickeln und Befriedigung aus ihnen zu ziehen.
- Möglichkeiten zu finden, Ihre kreativen Impulse umzusetzen und zum Ausdruck zu bringen.
- Den spielerischen Umgang mit anderen zu pflegen und herzlich mit ihnen lachen können.

**Hausaufgabe**

Zeichnen Sie auf, wie die Modi bei Ihnen momentan verteilt sind. Stellen Sie mithilfe von Linien dar, wie viel Raum die Modi oder Anteile von Ihnen im Verhältnis zueinander ungefähr einnehmen:



Zeichnen Sie eine Verteilung der Modi ein, die gesünder als die jetzige wäre und auf die Sie in der Schematherapie hinarbeiten können:



## Handout ED-ST 4: Informationen zur Schematherapie – Die Schematherapie

Ihre Schemata und Modi werden mithilfe folgender Instrumente erkundet und herausgearbeitet:

- über Ihre Erfahrungen als Kind sprechen;
- Fragebogen zu typischen Verhaltensweisen und Gefühlen von Ihnen;
- Vorstellungsübungen, durch die Modi aktiviert werden;
- beobachten, wann im Kontakt mit den Therapeuten, mit den Gruppenmitgliedern und mit anderen Menschen bei Ihnen Schemata oder Modi aktiviert werden;
- *starke emotionale Reaktionen registrieren*: Sie sind oft ein Signal dafür, dass ein wichtiges Schema oder ein wichtiger Modus aktiviert worden ist. Ihre Reaktion erscheint dann heftiger, als die Situation das eigentlich erwarten lässt, ist aber vor dem Hintergrund Ihrer früheren Erfahrungen verständlich. Diese intensiven Reaktionen können zum Beispiel in Angst bestehen, in Wut oder in der Aktivierung eines Bewältigungsmodus, und sie können Hinweise darauf geben, welches Schema aktiviert und welcher Modus in Gang gesetzt worden ist.



Beispiel:

---

---

---

### Techniken der Schematherapie

Die Schematherapie umfasst kognitive, erlebnisbasierte und verhaltenszentrierte Verfahren und Methoden. Die hauptsächlichsten Techniken sind im Folgenden beschrieben.

#### 1. Bei kognitiven Techniken steht unser Denken und Schlussfolgern im Mittelpunkt

- Pro-und-Kontra-Listen: Welche Vorteile oder positiven Aspekte und Nachteile oder ungünstigen Aspekte hat der Modus, in dem ich gerade bin?
- Welche kognitiven Verzerrungen sorgen dafür, dass ich in dem Modus bleibe (z. B. Alles-oder-nichts-Denken, Katastrophisieren, zu wissen glauben, was andere über mich denken)?
- Dialoge zwischen verschiedenen Modi. In der Gruppe spielen dabei Therapeut und Mitglieder Verhaltensweisen meines Modus nach. In der Einzeltherapie nehme ich bei der Stuhlearbeit selbst meine verschiedenen Modus-Rollen ein.
- Modus-Memo-Cards.
- Modus-Beobachtung: aufzeichnen, wann ich die verschiedenen Modi bei mir registriere.

#### 2. Erlebensaktivierende Techniken eröffnen den Zugang zu unseren Emotionen

Warum ist das notwendig?

Im Modus des Vulnerablen Kindes sind die schmerzlichen Emotionen und Erinnerungen aus Situationen gespeichert, die wir als „Ursprungserfahrungen“ bezeichnen. In diesem Modus haben Sie möglicherweise bewusste Erinnerungen an die Ursprungserfahrung, nehmen vielleicht aber auch nur Empfindungen wahr, die für Sie beängstigend oder schmerzlich sind. Die Erinnerung an eine leidvolle Erfahrung besteht nicht immer aus konkreten Details. Manchmal kommt bei uns nur der Gefühlsaspekt einer Erinnerung an, von dem wir dann gar nicht wissen, auf welche Situation in der Vergangenheit er sich bezieht. Dies ist typisch für sehr frühe Ursprungserfahrungen, bei denen Grundbedürfnisse des Kindes unerfüllt blieben oder es Gewalt oder Vernachlässigung ausgesetzt war. Die Gedächtnisforschung liefert Hinweise darauf, dass wir erst ab dem Alter von sechs Jahren in der Lage sind, vollständige, präzise und detaillierte Erinnerungen an Ereignisse zu bilden. Hinzu kommt, dass eine starke Emotion, die mit dem Ereignis einherging, die Speicherung des Erinnerungsinhalts behindern kann. Denken Sie also nicht, es würde etwas verkehrt laufen, wenn Sie Ursprungserfahrungen nicht ohne Weiteres benennen können. Außerdem kann das Ereignis, falls es stattfand, bevor Sie sprechen konnten, nicht in sprachlicher Form abgespeichert worden sein.

Wir halten Sie dazu an, sich die Ursprungserfahrungen von Modi bewusst zu machen, damit Ihr Gesunder Erwachsenenmodus in der Lage ist, psychische Gegenmittel zu erzeugen – beruhigende und tröstliche Erfahrungen, die bei Ihrem inneren Kind einen Heilungsprozess anstoßen, der Sie in ein gesünderes und zufriedeneres Leben führt.

#### Was geschieht bei Imaginationsübungen?

- Imaginationsübungen versetzen Sie oft in den Modus des Vulnerablen Kindes. Das ist wichtig und gut so! Denn das ist der Modus, in den Sie gehen mussten, damit alte Wunden heilen können.
- Wenn Sie sich in einem Bewältigungsmodus befinden, versuchen Sie automatisch, Schmerz und Kränkung nicht hochkommen zu lassen. In Extrem- oder Notfallsituationen ist das sinnvoll, aber nicht bei einer Imaginationsübung oder in der Therapiesitzung!



#### Wie funktionieren Imaginationsübungen?

- Sie zielen darauf, eine Erfahrung, die die Therapeuten Ihnen beschreiben, so vollständig wie möglich in Ihnen wachzurufen.
- Sie schließen die Augen, lassen das Bild in sich aufsteigen und versuchen, es vor Ihrem inneren Auge zu sehen.
- Sprechen Sie dabei von der Gegenwart und von sich selbst in der ersten Person („Ich bin ...“, „Ich sehe ...“).
- Beschreiben Sie das Bild so detailliert, wie Sie können, als sei es eine Szene in einem Film, der vor Ihrem inneren Auge abläuft.
- Versuchen Sie die Szene (mit ihren Gerüchen, Tastempfindungen, Geräuschen) so lebendig wahrzunehmen, als wären Sie wirklich dort.
- Was denken, fühlen und erleben die Menschen in diesem „Film“?
- Hinterher können Sie mit der Gruppe oder mit Ihrer Einzeltherapeutin darüber reden, wie es Ihnen bei der Übung ergangen ist.
- Wir werden Sie nicht dazu anhalten, schmerzliche Erfahrungen noch einmal zu durchleben. Es geht uns vielmehr darum, den inneren Film anzuhalten, bevor etwas Schlimmes geschieht, und das Ende so zu verändern, wie es damals Ihren Bedürfnissen als Kind entsprochen hätte.

### 3. **Verhaltensorientierte Techniken helfen uns, alte Gewohnheiten zu durchbrechen und neue Fertigkeiten zu entwickeln**

Leider reicht es *nicht* aus,

- auf der kognitiven Ebene zu arbeiten und etwas an Ihren Denkmustern zu verändern
- oder durch Arbeit auf der Ebene des Erlebens etwas an Ihren Emotionen zu verändern.
- Nur wenn es darüber hinaus gelingt, Ihre modusgesteuerten ungesunden Verhaltensweisen und Muster durch gesunde Erwachsenen-Fertigkeiten zu ersetzen, werden die Veränderungen, die Sie in der Psychotherapie angehen, ihre positiven Effekte auf Ihr Leben voll entfalten können.

Die Besonderheit der Schematherapie liegt darin, dass sie diese drei notwendigen Komponenten alle miteinander verbindet, um so in Ihrem Leben bedeutsame positive Veränderungen in Gang zu setzen. Dies ist aus unserer Sicht der Grund dafür, dass die Forschung zur Schematherapie bei Menschen mit psychischen Störungen derart starke positive Veränderungen ihrer Symptome und deutliche Verbesserungen ihrer Lebensqualität nachweisen konnte.



## Handout ED-ST 5: Informationen zur Schematherapie – Modi erkennen

### 1. Das Spiel „In welchem Modus bin ich?“

Bei diesem Spiel können Sie das Erkennen von Modi üben. Die Regeln sind ähnlich wie bei dem alten Fernsehquiz *Was bin ich?*, bei dem ein Prominententeam durch geschicktes Fragen erraten musste, welchen Beruf ein Gast hatte. In unserem Spiel sollen Sie herausfinden, welchen *Modus* ein Gruppenmitglied darstellt. Das Rateteam besteht aus der Gruppe, das der Person, die den Modus vorspielt, Fragen zum Wer, Was, Wo, Wann und Warum stellt und beobachtet, wie sie ihre Antworten in einem bestimmten *Modus* gibt. Nach dem Modus selbst dürfen keine direkten Fragen gestellt werden, doch alle anderen Fragen wie zum Beispiel „Hatten Sie/Hattest du als Kind viele Freunde?“ oder „Was machen Sie/machst du in Ihrer/deiner Freizeit am liebsten?“ sind erlaubt. Es gibt Kärtchen, auf denen Vorschläge für Fragen stehen.



### 2. Filmclips

Versuchen Sie zu erkennen, in welchem Modus die Figuren in den Filmclips sind, die wir Ihnen vorführen werden. Falls Sie nicht sicher sind, können Sie ruhig raten ...

#### **Filmclip 1**

Ich habe die folgenden Verhaltensweisen und körperlichen Reaktionen gesehen:

---

---

Ich glaube, die Person hat Folgendes gefühlt und gedacht:

---

---

Die Person könnte in diesem Modus sein:

---

---

#### **Filmclip 2**

Ich habe die folgenden Verhaltensweisen und körperlichen Reaktionen gesehen:

---

---

Ich glaube, die Person hat Folgendes gefühlt und gedacht:

---

---

Die Person könnte in diesem Modus sein:

---

---

**Filmclip 3**

Ich habe die folgenden Verhaltensweisen und körperlichen Reaktionen gesehen:

---

---

Ich glaube, die Person hat Folgendes gefühlt und gedacht:

---

---

Die Person könnte in diesem Modus sein:

---

---

**Filmclip 4**

Ich habe die folgenden Verhaltensweisen und körperlichen Reaktionen gesehen:

---

---

Ich glaube, die Person hat Folgendes gefühlt und gedacht:

---

---

Die Person könnte in diesem Modus sein:

---

---

**Filmclip 5**

Ich habe die folgenden Verhaltensweisen und körperlichen Reaktionen gesehen:

---

---

Ich glaube, die Person hat Folgendes gefühlt und gedacht:

---

---

Die Person könnte in diesem Modus sein:

---

---

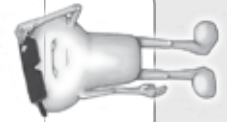






## Handout (MB 1-MBM1): Aufgabe 1 zum Modus-Bewusstsein: Meinen maladaptiven Bewältigungsmodus wahrnehmen

Tag	Situation In welcher Situation warst du?	Gedanken	Gefühle	Körper- wahrnehmungen	Bedürfnis und Modus	Kindheitserinnerungen im Zusammenhang mit dieser Situation
<b>BEISPIEL</b>	Teilnahme an einem Gruppengespräch	Ich verstehe nicht, wo- rüber die anderen reden. Ich bin einfach zu dumm. Niemand darf mitbe- kommen, wie dumm ich eigentlich bin.	Ich fühle mich verletzt- lich, ich bin in Panik.	Ich fühle mich unwirk- lich, ich spüre meinen Körper nicht mehr.	Ich möchte mich nicht überwältigt fühlen, ich will mich sicher fühlen. Distanzierter Beschüt- zer	Ich sehe einen Zusammen- hang mit der Zeit in der Grundschule. Damals haben mich andere Kinder gehänselt und sagten, ich sei dumm. Da hatte ich dieselben Gefühle.
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						





## Handout (MB 2a-DyEM1): Aufgabe 2a zum Modus-Bewusstsein: Meinen Strafbenden Elternmodus wahrnehmen

Tag	Situation In welcher Situation warst du?	Gedanken	Gefühle	Körper- wahrnehmungen	Bedürfnis und Modus	Kindheitserinnerungen im Zusammenhang mit dieser Situation
<b>BEISPIEL</b>	Ich hatte ein Vorstel- lungsgespräch und habe den Job nicht bekommen.	Ich dachte: Ich bin ein Versager, und ich werde immer ein Versager sein.	Ich habe mich ge- schämt und mich gehasst, und ich habe mich vor mir selbst geekelt.	Mir ist übel.	Ich brauche jemanden, der meinem Strafbenden Elternmodus sagt, dass er aufhören soll. Ich brauche jemanden, der mir sagt, dass es schon ein großer Schritt war, zu dem Vorstellungsge- spräch hinzugehen, und dass ich es gut gemacht habe, auch wenn ich die Stelle nicht bekommen habe.	Ich denke, das hat mit meiner Kindergartenzeit zu tun, als die Erzieherin mir sagte, dass ich ein schlechtes und dummes Kind bin und mir noch nicht mal selbst die Schu- he binden kann.
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						





## Handout (MB 2b-DyEM1): Aufgabe 2B zum Modus-Bewusstsein: Meinen Fordernden Elternmodus wahrnehmen

Tag	Situation In welcher Situation warst du?	Gedanken	Gefühle	Körper- wahrnehmungen	Bedürfnis und Modus	Kindheitserinnerungen im Zusammenhang mit dieser Situation
<b>BEISPIEL</b>	Ich muss die Wohnung putzen.	Ich denke, es muss perfekt sauber sein. Sonst macht es gar keinen Sinn, überhaupt anzufangen. Meine Gedanken rasen.	Ich fühle mich un- ter Druck. Ich kann kein klares Gefühl benennen.	Mein ganzer Körper ist angespannt. Mir ist schwindelig.	Ich brauche jemanden, der mir sagt, dass ich nur die grundle- genden Dinge tun soll – staub- saugen, den Müll rausbringen, die Arbeitsflächen in der Küche wischen und die Toilette reini- gen. Das ist schon einiges, und danach sollte ich eine Pause machen. Ich kann mir dann für morgen vier weitere Aufgaben heraussuchen.	Das hat mit meiner Mutter zu tun. Sie war immer mein Vorbild als die perfekte Hausfrau, die sich nie eine Pause gönnte.
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						





## Handout (MB 3-VKM1): Aufgabe 3 zum Modus-Bewusstsein: Meinen Vulnerablen Kindmodus wahrnehmen

Tag	Situation In welcher Situation warst du?	Gedanken	Gefühle	Körper- wahrnehmungen	Bedürfnis und Modus	Kindheitserinnerungen im Zusammenhang mit dieser Situation
<b>BEISPIEL</b>	Ich war in meinem Zimmer. Meine Freundin hat angerufen und unser Treffen abgesagt.	Ich denke, dass sie mich nicht mehr mag.	Ich bin verletzt und traurig.	Ich weine. Ich spüre ein Unwohlsein im Bauch.	Ich will mich nicht so allein fühlen.	Das hängt damit zusammen, dass ich mich oft allein lassen fühlte, wenn meine Mutter zur Arbeit musste.
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						



## Handout (MB 4-WKM1): Aufgabe 4 zum Modus-Bewusstsein: Meinen Wütenden Kindmodus wahrnehmen

Tag	Situation In welcher Situation warst du?	Gedanken	Gefühle	Körper- wahrnehmungen	Bedürfnis und Modus	Kindheitserinnerungen im Zusammenhang mit dieser Situation
<b>BEISPIEL</b>	Ich musste zu einem wichtigen Termin. Ich wusste, das wird total stressig und schwierig für mich, aber mein Freund meinte, ich übertreibe.	Ich denke: Ich hasse dich! Ich werde dir nie wieder irgendwas erzählen!	Ich bin echt wütend.	Mein Kopf wird ganz heiß. Mein Kiefer ist angespannt.	Mein Freund soll verstehen, dass das wirklich schwierig für mich ist, und er soll mich unterstützen.	Es gibt da einen Zusammenhang mit meiner Familie, die mir immer zu verstehen gegeben hat, dass ich nicht so empfindlich sein soll. Das war so, als würden sie mir sagen, dass mit mir oder mit meinen Gefühlen etwas nicht stimmt.
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						





## Handout (MB 5-GLM1): Aufgabe 5 zum Modus-Bewusstsein: Meinen Glücklichen Kindmodus wahrnehmen

Tag	Situation In welcher Situation warst du?	Gedanken	Gefühle	Körper- wahrnehmungen	Andere Modi, die dazwischenfunken (Denk daran, dass deine Bedürfnisse aktuell erfüllt sind)	Kindheitserinnerungen im Zusammenhang mit dieser Situation
<b>BEISPIEL</b>	Meine Mitbewohner haben Pizza bestellt und fragt, ob ich mit ihnen essen und einen Film anschauen möchte.	Yippee!!!	Ich bin glücklich!!!	Ich lächle und habe ein warmes Gefühl im Bauch. Ich kann die Hände nicht ruhig halten.	Mein Förderer Elternmodus erinnert mich daran, dass ich eigentlich erst die Auf- gaben aus der Therapie- gruppe erledigen muss.	Ich kenne diese Situation von früher: Meine Freunde frag- ten, ob ich mit ihnen spiele, aber mein Vater verbot es mir: Erst musst du dein Zim- mer aufräumen, und du bist ein Faulpelz, weil du zuerst spielen willst.
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						

## Handout (MB 6&12-GEM 1&2): Aufgaben 6 und 12 zum Modus-Bewusstsein: Mich auf meinen Gesunden Erwachsenenmodus besinnen

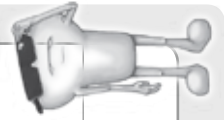
Tag	Modus An welchem Modus ver- suchst du zu arbeiten? Maladaptive Bewälti- gungsmodi, Strafender oder Fordernder Eltern- modus, Verletzliches oder Wütendes Kind?	Wahrnehmung des Modus Gedanken? Gefühle? Körper- wahrnehmung? Zugrunde liegendes Bedürfnis?	Absehbare Situation In welcher Situation kann dein Gesunder Erwachsenenmodus an diesem Modus arbeiten?	Perspektive einer „guten Elternfigur“ Was sind die konkreten Fakten? Welche alternativen Sichtweisen gibt es?	Plan des Gesunden Erwach- senenmodus Wie sieht dein Plan aus?	Fähigkeiten des Gesunden Erwachsenenmodus Welche Fähigkeiten kann dein Gesunder Erwachsenenmodus mobilisieren, damit dein Plan funktioniert?	Resultate Hat der Plan funktioniert?
<b>BEISPIEL</b>	Verletzliches Kind	Ich denke, dass mich niemand mag. Ich bin traurig, ich weine und verkröchele mich in meinem Zimmer.	Ich kann an diesem Modus arbeiten, nachdem ich mich mit jemandem gestritten habe. Dann fühle ich mich immer besonders einsam.	Es ist in Ordnung, traurig zu sein, wenn man sich mit jemandem gestritten hat, den man gerne mag, und sich nicht mit ihm einigen konnte. Das bedeutet nicht, dass man von niemandem mehr gemocht wird. Viele Leute mögen dich und ich mag dich besonders.	Nach so einem Streit könnte ich einen anderen Freund anrufen, damit ich mich mit jemandem ver- bunden und nicht allein fühle.	Ich kann eine Pro-und-Kontra-Liste erstellen, um zu entscheiden, ob ich einen Freund anrufen soll. Ich kann überlegen, wen ich am bes- ten anrufe. Ich kann mir vorstellen, was mein Therapeut sagen würde, wenn ich mich alleine fühle, und wie er mich dazu motivieren würde, Verbindung zu Freunden aufzunehmen.	Mein Plan hat funk- tioniert. Ich habe mir vorgestellt, was mein Therapeut sagen würde, um mich zu motivieren. Danach habe ich eine Freundin angerufen. Nach dem Gespräch fühlte ich mich nicht mehr einsam.
<b>Montag</b>							
<b>Dienstag</b>							
<b>Mittwoch</b>							
<b>Donnerstag</b>							
<b>Freitag</b>							
<b>Samstag</b>							
<b>Sonntag</b>							



# Handout (MB 7-MBM2): Aufgabe 7 zum Modus-Bewusstsein: Aus meinem Bewältigungsmodus heraus Verbindung zu meinem Gesunden Erwachsenen aufnehmen



Tag	Situation In welcher Situation warst du?	Bedürfnis und zugrunde liegender Modus	Bewusstsein Körperempfindungen und Gefühle? Gedanken?	Perspektive des Gesunden Erwachsenen Was geht dir durch den Kopf? Versuche, an deine Gute Elternfigur zu denken. Welche Möglichkeiten hast du?	Fertigkeiten des Gesunden Erwachsenen Versuche, eine kognitive, erlebnisbasierte oder verhaltensorientierte Fertigkeit zu nutzen.	Resultate Notiere, welche positiven und negativen Auswirkungen es hatte, dass du die Fertigkeit des Gesunden Erwachsenen einsetzt hast. Hast du einen Switch in einen anderen Modus gemacht?
<b>BEISPIEL</b>	Teilnahme an einem Gruppengespräch	Ich will mich nicht ausgeliefert fühlen, sondern mich sicher fühlen. (Modus des Vulnerablen Kindes)	Ich fühle mich unwirklich, ich spüre meinen Körper nicht mehr. Ich will hier weg.	In der Gruppe habe ich mich bisher sicher gefühlt. Mir ist hier nichts passiert. Ich kann auf Distanz gehen oder mich auf die Situation einlassen.	Ich kann in die Sicherheits-Seifenblase gehen.	Ich habe mich dafür entschieden, die Übung mit der Sicherheits-Seifenblase zu machen. Dadurch war es mir möglich, in der Gruppe zu bleiben und mir klarer darüber zu werden, was für und was gegen den Modus des Distanzierten Beschützers spricht.
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						







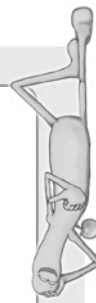
## Handout (MB 8a-DyEM2): Aufgabe 8a zum Modus-Bewusstsein: Meinen Gesunden Elternmodus meinen Strafinden Elternmodus entmachten lassen

Tag	Situation In welcher Situation warst du?	Bedürfnis und zugrunde liegender Modus	Bewusstsein Körperempfindungen und Gefühle? Gedanken?	Perspektive des Gesunden Erwachsenen	Fertigkeiten des Gesunden Erwachsenen	Resultate
<b>BEISPIEL</b>	Ich hatte ein Vorstellungsgespräch und habe den Job nicht bekommen.	Ich brauche jemanden, der meinem Strafinden Elternmodus sagt, dass er still sein soll. Ich brauche jemanden, der mir sagt, dass es schon ein großer Schritt war, zu dem Vorstellungsgespräch hinzugehen, und dass ich es gut gemacht habe. (Modus des Vulnerablen Kindes)	Ich schämte mich und hatte Schuldgefühle. Ich kam mir wie ein Loser vor, und mir war übel.	Ich habe zwar den Job nicht bekommen, aber habe es bis zum Vorstellungsgespräch geschafft. Ich kann jetzt aufgeben oder versuchen, weitere Einladungen zu bekommen.	Ich habe meinem Strafinden Elternmodus gesagt, er soll die Klappe halten. Ich habe mir gesagt, dass es ein großer Schritt ist, zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen zu werden, und dass ich meine Sache dort gut gemacht habe. Ich habe mir vorgestellt, wie es sich angefühlt hat, als ich die Einladung bekam.	Notiere, welche positiven und negativen Auswirkungen es hatte, dass du die Fertigkeit des Gesunden Erwachsenen eingesetzt hast. Hast du einen Switch in einen anderen Modus gemacht?  Ich habe mich nicht mehr so als Versager gefühlt. Mein Strafinden Elternmodus ist nicht ganz verstummt, war aber nicht mehr so laut. Ich bin in meinen Vulnerablen Kindmodus gewechselt, aber ich habe es geschafft, mich selbst zu beruhigen. So war ich in der Lage, noch eine andere Bewerbung loszuschicken.
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						



# Handout (MB 8b-DyEM2): Aufgabe 8b zum Modus-Bewusstsein: Meinen Gesunden Erwachsenen meine Fordernde Elternfigur von vernünftigen Standards überzeugen lassen

Tag	Situation In welcher Situation warst du?	Bedürfnis und zugrundeliegender Modus	Bewusstsein Körperempfindungen und Gefühle? Gedanken?	Perspektive des Gesunden Erwachsenen Was geht dir durch den Kopf? Versuche, an deine gute Elternfigur zu denken. Welche Möglichkeiten hast du?	Fertigkeiten des Gesunden Erwachsenen Versuche, eine kognitive, erlebnisbasierte oder verhaltensorientierte Fertigkeit zu nutzen.	Resultate Notiere, welche positiven und negativen Auswirkungen es hatte, dass du die Fertigkeit des Gesunden Erwachsenen eingesetzt hast. Hast du einen Switch in einen anderen Modus gemacht?
<b>BEISPIEL</b>	Ich muss die Wohnung aufräumen. 	Ich brauche Unterstützung und Schutz vor den unerbittlichen Ansprüchen meines Fordernden Elternmodus.	Ich fühle mich unter Druck gesetzt. Meine Gedanken rasen.	Ein paar Sachen muss ich waschen, damit ich etwas zum Anziehen habe. Den Rest der Hausarbeit kann ich dann später oder an einem anderen Tag erledigen. Oder ich kann alles heute machen, dann wird das eben sehr lange dauern.	Ich stelle mir eine gute, unterstützende Elternfigur vor, die mir sagt, dass ich heute nur die unbedingt notwendigen Aufgaben erledigen muss und mich danach ausruhen kann.	Ich fühle mich weniger unter Druck. Ich habe eine Waschmaschinenladung gewaschen. Dann habe ich eine Pause gemacht. Ich denke, wenn ich es mir erlaube, Pausen einzulegen, fällt es mir danach leichter, wieder mit der Hausarbeit weiterzumachen.
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						



## Handout (MB 9-VKM2): Aufgabe 9 zum Modus-Bewusstsein: Meinen Gesunden Erwachsenen dafür gewinnen, sich um mein Vulnerables Kind zu kümmern



Tag	Situation In welcher Situation warst du?	Bedürfnis	Bewusstsein Körperempfindungen und Gefühle? Gedanken?	Perspektive des Gesunden Erwachsenen Was geht dir durch den Kopf? Versuche, an deine Gute Elternfigur zu denken. Welche Möglichkeiten hast du?	Fertigkeiten des Gesunden Erwachsenen Versuche, eine kognitive, erlebnisbasierte oder verhaltensorientierte Fertigkeit zu nutzen.	Resultate Notiere, welche positiven und negativen Auswirkungen es hatte, dass du die Fertigkeit des Gesunden Erwachsenen eingesetzt hast. Hast du einen Switch in einen anderen Modus gemacht?
<b>BEISPIEL</b>	Ich war in meinem Zimmer. Eine Freundin rief an und sagte unsere Verabredung ab.	Nicht allein sein.	Ich fühle mich ausgeliefert und traurig. Ich denke, sie mag mich nicht mehr.	Sie hat angerufen, um mir zu sagen, dass sie arbeiten muss. Sie hat mich noch nie angelogen. Ich kann mich in meinem Zimmer verkriechen oder etwas tun, bei dem ich ruhiger werde.	Ich kann eine heiße Schokolade trinken, um zur Ruhe zu kommen. Ich kann sie anrufen und etwas Neues mit ihr ausmachen. Ich kann mir bildlich vorstellen, wie sie zu mir sagte, dass sie für mich da ist.	Ich war in der Lage, eine Enttäuschung zu verkraften, ohne mich bedroht zu fühlen. Ich habe es geschafft, mich zu beruhigen und die Freundin dann anzurufen. Sie sagte, sie wird mich am Samstag besuchen, und es tut ihr leid, dass ihr etwas dazwischengekommen ist.
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						



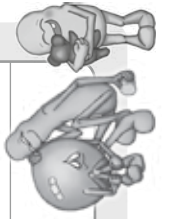
## Handout (MB 10-WKM2): Aufgabe 10 zum Modus-Bewusstsein: Meinen Gesunden Erwachsenen dafür gewinnen, auf die Bedürfnisse meines Wütenden Kindes hinzuhören



Tag	Situation In welcher Situation warst du?	Bedürfnis	Bewusstsein Körperempfindungen und Gefühle? Gedanken?	Perspektive des Gesunden Erwachsenen Was geht dir durch den Kopf? Versuche, an deine Gute Elternfigur zu denken. Welche Möglichkeiten hast du?	Fertigkeiten des Gesunden Erwachsenen Versuche, eine kognitive, erlebensbasierte oder verhaltensorientierte Fertigkeit zu nutzen.	Resultate Notiere, welche positiven und negativen Auswirkungen es hatte, dass du die Fertigkeit des Gesunden Erwachsenen eingesetzt hast. Hast du einen Switch in einen anderen Modus gemacht?
<b>BEISPIEL</b>	Ich musste einen wichtigen Termin vereinbaren. Ich wusste, dass mir das schwerfallen würde. Meine Freundin sagte mir aber, ich würde das total aufbauen.	Ich will verstanden und wertgeschätzt werden.	Mein Kopf fühlt sich heiß an. Ich bin wirklich sauer und würde meine Freundin am liebsten anschreien.	Ich möchte, dass meine Freundin versteht, dass diese Situation schwierig für mich ist, und wünsche mir, dass sie mich unterstützt. Ich kann sie jetzt anschreien oder versuchen, meinen Ärger anderswo loszuwerden, um dann mit ihr über das Problem zu reden.	Ich kann auf mein Zimmer gehen und in ein Kissen schlagen, um meinem Ärger Luft zu machen. Danach kann ich zurückkommen und meiner Freundin erklären, dass die Situation für mich wahrscheinlich schwieriger ist als für sie und dass das mit früheren Erfahrungen von mir zusammenhängt. Ich kann sie bitten, mir bei dem Anruf zur Seite zu stehen.	Meine Freundin hat mir zugehört, als ich ihr erklärt habe, was in mir vorgeht. Sie hat mir auch ihre Hilfe zugesagt. Dann meldete sich mein Strafender Elternmodus und sagte, ich sei offenbar zu blöd, etwas ohne fremde Hilfe auf die Reihe zu kriegen. Das war schwierig.
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						

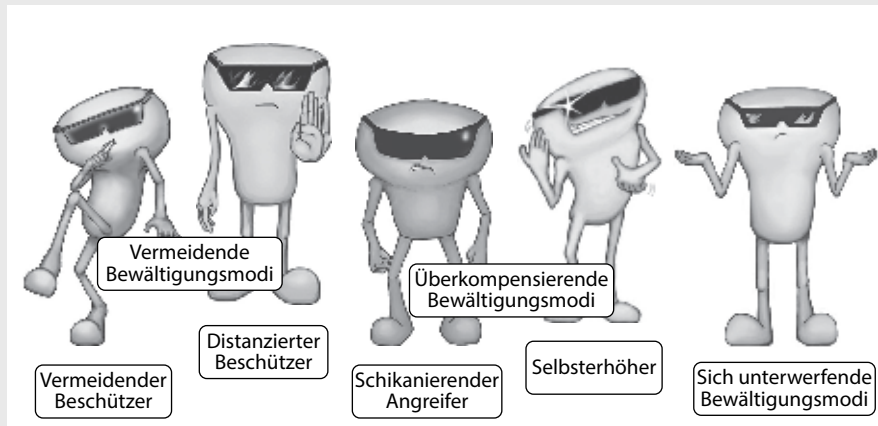
## Handout (MB 11-GLM2): Aufgabe 11 zum Modus-Bewusstsein: Meinem Gesunden Erwachsenen meine Identität dadurch nahebringen, dass ich ihn meinem Glücklichen Kind zuhören lasse

Tag	Situation In welcher Situation warst du?	Den Modus des Glücklichen Kindes wahrnehmen Gedanken? Gefühle? Körperempfindungen? Kindheitserinnerungen?	Anderere Modi, die dazwischenfunktun Welche Modi haben deinem Glücklichen Kind zugesetzt? Wie haben sie das gemacht?	Perspektive des Gesunden Erwachsenen Was geht dir durch den Kopf? Gelingt es dir in dieser Situation, im Glücklichen Kindmodus zu bleiben? Falls ja, wie kannst du mit den störenden Modi umgehen?	Fertigkeiten des Gesunden Erwachsenen Versuche, auf eine kognitive, erlebnisbasierte oder verhaltenzentrierte Fertigkeit zurückzugreifen.	Resultate Was hast du über dich und deine Identität herausgefunden?
<b>BEISPIEL</b>	Meine Mitbewohner haben Pizza bestellt und gefragt, ob ich mit ihnen essen und einen Film schauen möchte.	Ich dachte: Yippee!!! Ich war glücklich und merkte, wie ein Lächeln über mein Gesicht zog, als sie mich fragten. Der Bauch fühlte sich warm an, und ich konnte die Hände nicht stillhalten. Ich stellte mir vor, wie ich mit einem großen Stück Pizza neben den anderen auf dem Sofa sitze und über den Film lache. Ich dachte daran, wie ich als Kind immer lachte, wenn ich mit meinen Cousins spielte.	Mein Fördernder Elternmodus sagte mir, dass ich zuerst die Hausaufgaben machen muss („Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“). Dann sagte er mir, dass Pizza ungesund ist und dick macht. Mein Strafender Elternmodus mischte sich dann auch noch ein.	Morgen habe ich den ganzen Tag Zeit, mich um die anstehenden Aufgaben zu kümmern. Ich weiß, dass ich nicht jeden Tag Pizza essen sollte, das wäre ungesund. Aber ab und zu Pizza zu essen ist in Ordnung, davon werde ich nicht dick. Ich glaube, im Moment spricht nichts dagegen, einfach im Modus des Glücklichen Kindes weiterzumachen.	Ich stelle mir den Moment vor, als meine Mitbewohner mich fragten, ob ich den Abend mit ihnen verbringen will. Ich konzentriere mich auf das warme Gefühl im Bauch und auf das innere Bild davon, wie wir auf dem Sofa sitzen, Pizza essen und den lustigen Film ansehen.	Ich bin rübergegangen, und wir hatten einen schönen Abend zusammen. Wir haben Pizza gegessen und den Film angeschaut. Ich habe festgestellt, dass ich gern Zeit mit ihnen verbringe und dass es mir Spaß macht, mit anderen zusammen Pizza zu essen und einen lustigen Film anzuschauen. Es geht mir richtig gut dabei.
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						



## Handout MM 1-MBM 1: Den Einfluss der maladaptiven Bewältigungsmodi verringern

Alle maladaptiven Bewältigungsmodi haben sich zu dem Zweck herausgebildet, Ihre Kindmodi vor emotionalem Leid zu bewahren. Das Leid kann von außerhalb kommen (von anderen Menschen verursacht sein) oder von innen (von Ihren eigenen dysfunktionalen Elternmodi).



Unser Ziel ist, Sie dabei zu unterstützen, mithilfe Ihres Gesunden Erwachsenenmodus den Einfluss der Bewältigungsmodi, die bei Ihnen aktiv sind, zu verringern. Wir wollen die Modi nicht vollständig verbannen, weil sie in existenziell bedrohlichen Situationen tatsächlich hin und wieder von Nutzen sein können. Wenn sie aber überhandnehmen, verfestigen sie sich zu automatischen Formen der Bewältigung, denen Sie ausgeliefert sind, sodass Sie nicht mehr imstande sind, in relativ harmlosen Situationen, gegenüber anderen Menschen und auch in Ihren anderen Modi Bewältigungsstrategien des Gesunden Erwachsenen in Ihnen einzusetzen.

Die Quintessenz ist, dass Sie die Möglichkeit haben sollen, eine Wahl zu treffen, welche Bewältigungsstrategie Ihren Bedürfnissen im Moment am ehesten gerecht wird. Wir möchten Ihnen helfen, Strategien zu entwickeln, wie Sie mit diesen eingefleischten maladaptiven Bewältigungsmodi zurende kommen können, wenn sie zu viel Macht über Sie zu gewinnen scheinen.

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der die Stimme des maladaptiven Bewältigungsmodus etwas zu Ihnen sagt.

Was könnte dann Ihr Gesunder Erwachsenenmodus zu dem maladaptiven Bewältigungsmodus sagen?

---

---

---

---

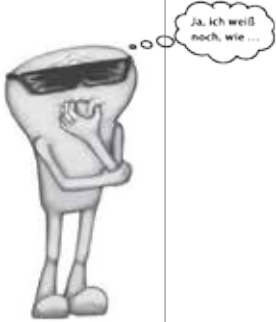
### Den Einfluss Ihrer maladaptiven Bewältigungsmodi verringern: Verhaltenszentrierte und kognitive Kurzzeit-Strategien

Erstellen Sie eine Liste von hilfreichen Gedanken und von Dingen, die Sie tun können, wenn Sie merken, dass Sie in Ihrem maladaptiven Bewältigungsmodus feststecken, der an Ihren eigentlichen Bedürfnissen vorbeigeht. Wir werden uns heute Kurzzeit-Strategien anschauen, mit denen Sie sofort Wirkung erzielen können. Wenn wir das nächste Mal an diesem Modus arbeiten, werden wir den Schwerpunkt auf langfristige Strategien legen, mit denen Sie seine Macht brechen können.

	<b>Den Einfluss des vermeidenden Bewältigungsmodus verringern</b>	<b>Den Einfluss des sich unterwerfenden Bewältigungsmodus / Unterwerfungsmodus verringern</b>	<b>Den Einfluss des überkompensierenden Bewältigungsmodus / Überkompensierers verringern</b>
<b>BEISPIEL</b>	<i>Mein vermeidender Bewältigungsmodus sorgt dafür, dass ich mich in meiner Wohnung verkrieche. Ich habe demnächst einen Termin bei einer neuen Psychotherapeutin, den ich wirklich wahrnehmen will.</i>	<i>Meine Freundin sagt unsere Verabredungen oft kurz vorher per SMS ab. Mein Unterwerfungsmodus hält mich davon ab, ihr zu sagen, wie ich mich dann fühle.</i>	<i>Ich habe einen wichtigen Termin beim Arbeitsamt versäumt, mache in der Therapiesitzung aber nur eine sarkastische Bemerkung darüber. Das ist mein Überkompensierer, der auf diese Weise verhindert, dass meine Therapeutin mir das Verständnis entgegenbringen kann, das ich brauche.</i>
Verhaltenszentrierte Kurzzeit-Strategien	<i>Ich könnte einen früheren Mitpatienten anrufen, der mir immer Rückhalt gibt und mir Mut macht, dass ich alles hinkriege werde.</i>	<i>Ich könnte sie gleich anrufen und ihr sagen, dass es mir etwas ausmacht. Ich könnte ihr auch sagen, dass ich mir Sorgen mache, ihr könnte an unserer Freundschaft nichts mehr liegen, wenn sie unsere Verabredung auf diese Weise absagt. Ich könnte mir die Bestätigung holen, dass wir noch gute Freundinnen sind, und ein neues Treffen mit ihr ausmachen.</i>	<i>Ich könnte meiner Therapeutin sagen, dass ich noch nicht darüber reden kann, warum ich den Termin versäumt habe, aber dass es nicht daran lag, dass mir der Termin nicht wichtig war. Ich könnte sie bitten, mich auf ähnliche Situationen hinzuweisen, in denen es mir half, meine Schwierigkeiten nicht für mich zu behalten und darüber zu reden. Es könnte mir auch guttun, wenn sie mir versichert, dass sie mich wegen so etwas nicht heruntermachen oder ablehnen wird.</i>
Ihre Strategien			
<b>BEISPIEL</b>	<i>Mein vermeidender Bewältigungsmodus hält mich davon ab, zu einem Vorstellungsgespräch zu gehen.</i>	<i>Mein Unterwerfungsmodus hält mich davon ab, für meine Abschlussprüfung zu lernen, nachdem mein neuer Freund mir gesagt hat, ich solle nicht so viel Zeit aufs Studium verwenden und stattdessen mehr arbeiten, um Geld zu verdienen.</i>	<i>Mein Überkompensierer hält mich davon ab, eigene Fehler zuzugeben, und bringt mich dazu, andere zu beschuldigen.</i>
Kognitive Kurzzeit-Strategien	<i>Ich könnte mir zehn gute Gründe überlegen, warum es für mich am besten wäre, hinzugehen, und warum mir dort nichts Schlimmes passieren kann.</i>	<i>Ich könnte überlegen, was genau in der Prüfung drankommt. Diesen Stoff könnte ich dann so in Wochenabschnitte aufteilen, dass ich neben dem Lernen auch freie Zeit habe und mich nicht so überlastet fühle. Ich könnte mir überlegen, wie ich meinem Freund am besten klarmache, dass mir das Studium wichtig ist.</i>	<i>Ich könnte überlegen, warum ich den Fehler gemacht und mich so verhalten habe. Ich könnte mir klarmachen, dass ich den Fehler nicht absichtlich begangen habe, und dann darüber nachdenken, wie ich die Situation beim nächsten Mal angehe.</i>
Ihre Strategien			

**Den Einfluss Ihrer maladaptiven Bewältigungsmodi verringern:  
Erlebensbasierte Kurzzeit-Techniken**

In der Gruppe zur erlebensbasierten Modus-Arbeit haben wir einige Techniken zur Überwindung der maladaptiven Bewältigungsmodi ausprobiert, die an der emotionalen oder erlebnisbasierten Ebene ansetzen. Im Laufe dieses Behandlungsprogramms werden wir noch andere solcher Techniken erproben. Dazu zählen unter anderem die erlebenszentrierte Focusing-Übung, Übungen zum imaginativen Überschreiben und Modus-Dialoge. Legen Sie sich eine Liste der erlebensbasierten Techniken an, auf die Sie zurückgreifen können, wenn Sie merken, dass Sie in einem Ihrer maladaptiven Bewältigungsmodi feststecken und Ihr eigentliches Bedürfnis dabei unerfüllt bleibt.

<p><b>BEISPIEL</b></p>	<p><i>Mein vermeidender Bewältigungsmodus hält mich davon ab, meiner Sozialarbeiterin zu sagen, dass ich wieder angefangen habe, abends Alkohol zu trinken.</i></p>	<p><i>Mein Unterwerfungsmodus will, dass ich bei der Übung, die meine Therapeutin mir vorschlägt, einfach mitmache, ohne ihr zu sagen, dass mir das große Angst macht.</i></p>	<p><i>Mein Überkompensierer sorgt dafür, dass ich sehr feindselig wirke, wenn ich neue Leute kennenlerne.</i></p>
<p>Erlebensbasierte Kurzzeit-Techniken</p>	<p><i>Ich kann zu der Erinnerung daran zurückgehen, wie sie mir letztes Mal geholfen hat, als ich ihr gestand, dass ich wieder mit dem Trinken angefangen hatte. Im Gegensatz zu meinen Eltern hat sie mich nicht angeschrien, sondern mir gesagt, sie werde mir zu helfen versuchen, wieder damit aufzuhören. Wir haben den übrigen Alkohol zusammen weggeschüttet und einen Plan gemacht, wie ich den Abend gestalten könnte.</i></p>	<p><i>Ich kann an die erste Sitzung zurückdenken, die ich bei ihr hatte: Sie sagte meinem Unterwerfungsmodus, dass sie wirklich für mein Vulnerables Kind da sein will und dass sie versteht, wie wichtig er für mich in der Vergangenheit war. Ich kann mir auch in Erinnerung rufen, wie sie sagte, dass wir in der Therapie in meinem Tempo vorgehen können, und wie mir das ein Gefühl großer Geborgenheit gegeben hat.</i></p>	<p><i>Ich kann daran zurückdenken, wie mir bei der erlebenszentrierten Focusing-Übung klar wurde, dass der Überkompensierer sich einschaltet, wenn mir Menschen zu schnell zu nahe kommen. Ich kann mir auch in Erinnerung rufen, wie sich das bei der Übung anfühlte, wenn ich von mir aus auf die anderen zugehen konnte: Es ging mir damit besser, weil ich mehr Kontrolle über das Geschehen hatte. Vielleicht kann ich mich aus meinem überkompensierenden Modus lösen, indem ich mir die Chance gebe, die körperliche Nähe zu anderen selbst zu steuern, und mir Zeit lasse, zu prüfen, ob ich mich in ihrer Gegenwart sicher fühle.</i></p>
<p>Ihre Strategien</p>  <p>A cartoon character with a large head and small body, wearing sunglasses and a white shirt. The character is standing with their hand on their chin, appearing to be in deep thought. A thought bubble above their head contains the text: "Ja, ich weiß noch, wie ...".</p>			



## Kurzzeit-Modus-Management-Plan für meine maladaptiven Bewältigungsmodi

Wir haben in dieser Sitzung kurzzeitige oder direkte Strategien und Techniken erarbeitet, die auf der Verhaltens-, Kognitions- und Erlebensebene ansetzen und die Ihr Gesunder Erwachsenenmodus bei verschiedenen Arten von maladaptiven Bewältigungsmodi anwenden kann.

Entwerfen Sie mithilfe der folgenden Tabelle einen Modus-Management-Plan mit Ihren *bevorzugten Strategien und Techniken* für jeden der maladaptiven Bewältigungsmodi, den Sie bei sich wahrnehmen. Sie können diesen Plan dann in Form einer Memo-Card oder als Notfallplan bei sich tragen. Er unterstützt Sie bei den Veränderungen, an denen Sie arbeiten.

Vermeidender Bewältigungsmodus	Sich unterwerfender Bewältigungsmodus/ Unterwerfungsmodus	Überkompensierender Bewältigungsmodus/ Überkompensierer
Ergänzen Sie Ihren Plan um weitere Strategien und Techniken, die sich für Sie als hilfreich erweisen.		


Erwarten Sie nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan heute oder in ein paar Wochen fix und fertig ist. Im Lauf der Therapie können Sie jederzeit weitere Techniken hinzufügen, die Sie kennenlernen. Wir versprechen Ihnen nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan in jeder Situation oder zu 100 Prozent funktionieren wird, denn das ist bei niemandem so. Wir können Ihnen aber zusagen, dass er besser funktionieren und weniger ungute Konsequenzen haben wird als Ihre maladaptiven Bewältigungsmodi. Ein Modus-Management-Plan muss auf ganz bestimmte Arten von Situationen zugeschnitten sein und überprüft und justiert werden. Zu Anfang werden Sie wahrscheinlich die Hilfe Ihrer Therapeuten, des Behandlungsteams und der anderen in der Gruppe brauchen, um Ihren Plan zu ergänzen, aber mit der Zeit wird Ihr Gesunder Erwachsener alle diese gesunden Bewältigungstechniken verinnerlichen, sodass es Ihnen besser gelingt, auf sie zuzugreifen, und Sie öfter daran denken, sie einzusetzen.




## Handout MM 7-MBM 2:

### Den Einfluss der maladaptiven Bewältigungsmodi einschränken – Langzeit-Strategien

Erstellen Sie eine Liste Ihrer Gedanken und der Dinge, die Sie tun können, wenn Sie merken, dass Sie in einem der maladaptiven Bewältigungsmodi stecken und Ihr eigentliches Bedürfnis auf der Strecke bleibt. Nehmen Sie in die Liste heute nur Dinge auf, die Sie über einen längeren Zeitraum hinweg tun können, um den Einfluss Ihrer maladaptiven Bewältigungsmodi auf Dauer zu verringern. Beachten Sie, dass Ihnen dies auch dabei helfen wird, Ihre Schemata zu modifizieren.

	Den Einfluss des vermeidenden Bewältigungsmodus verringern	Den Einfluss des sich unterwerfenden Bewältigungsmodus / Unterwerfungsmodus verringern	Den Einfluss des überkompensierenden Bewältigungsmodus / Überkompensierers verringern
<b>BEISPIEL</b>	<i>Mein vermeidender Bewältigungsmodus sorgt dafür, dass ich mich in meiner Wohnung verkrieche.</i>	<i>Mein Unterwerfungsmodus hält mich davon ab, die Menschen, die mir nahe sind, auf meine Grenzen hinzuweisen.</i>	<i>Mein Schikanierender Angreifer hält mich davon ab, Beziehungen zu Menschen aufzubauen, denen wirklich etwas an mir liegen könnte, weil ich sie durch mein Verhalten einschüchtere.</i>
Langzeitstrategien für das Aufbrechen von Verhaltensmustern  	<i>Ich könnte mich dreimal in der Woche 20 Minuten auf eine Bank im Park setzen. Wenn ich das zwei Wochen lang hinbekommen habe, könnte ich jede Woche eine Stunde lang in ein Café gehen und so weiter.</i>	<i>Wenn ich merke, dass mein Unterwerfungsmodus ans Ruder kommt, weil andere meine Grenzen verletzt haben, könnte der erste Schritt sein, dass ich mir das aufschreibe. Dann könnte ich versuchen, mit der Person, bei der ich mich am wohlsten fühle, darüber zu sprechen, dass sie meine Grenzen verletzt hat. Falls das gut läuft, könnte ich dasselbe bei Personen probieren, mit denen ich mir das schwieriger vorstelle.</i>	<i>Ich könnte versuchen, gezielt neue Kontakte zu knüpfen, zum Beispiel indem ich in einen Sportverein gehe. Ich könnte mit einigen der Leute dort nach dem Sport etwas unternehmen, um herauszufinden, ob ich mehr mit ihnen zu tun haben möchte. Ich könnte besonders auf die angenehmen Eigenschaften achten, die mir an ihnen auffallen, und versuchen, bedrohlich wirkendes Verhalten (z. B. Anstarren) zu unterlassen.</i>
Dazugehöriges Schema	„Verlassenheit“	„Emotionale Gehemtheit“	„Emotionale Entbehrung“
Ihre Strategien			
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist			

	Den Einfluss des vermeidenden Bewältigungsmodus verringern	Den Einfluss des Unterwerfungsmodus verringern	Den Einfluss des Überkompensierers verringern
<b>BEISPIEL</b>	<i>Mein vermeidender Bewältigungsmodus hält mich davon ab, eine Arbeitsstelle zu bekommen.</i>	<i>Mein Unterwerfungsmodus sagt mir, dass ich auf die Zwischenprüfung gar nicht zu lernen brauche, weil ich doch von meinem Freund gesagt bekommen habe, dass ich sie nicht schaffen werde.</i>	<i>Mein Überkompensierer hindert mich daran, meine eigenen Schwächen oder die Stärken der anderen anzuerkennen.</i>
Kognitive Langzeit-Strategien	<i>Ich könnte überlegen, welche Fähigkeiten ich für eine bestimmte Stelle mitbringe. Ich könnte darüber nachdenken, was dafür und was dagegen spricht, dort oder bei einer anderen Firma zu arbeiten.</i>	<i>Ich könnte mir in Erinnerung rufen, was in der Gruppe über negative Prognosen gesagt wurde, und mir klarmachen, dass ich, wenn ich das Lernen sein lasse, die Weichen für einen Misserfolg stelle. Ich könnte mir vor Augen halten, dass das Scheitern unausweichlich wird, wenn ich erst gar keinen ernsthaften Versuch mache. Ich könnte mir in Erinnerung rufen, dass ich frühere Prüfungen bestanden habe und also keineswegs eine komplette Versagerin bin. Ich könnte anfangen, mich auf die Zwischenprüfung vorzubereiten.</i>	<i>Ich könnte mir vor Augen halten, dass jeder Mensch seine Schwächen hat, also auch ich. Wenn ich so tue, als hätte ich keine Schwächen, handle ich mir Schwierigkeiten ein, weil ich rechthaberisch auftrete. Ich könnte überlegen, welche Stärken die anderen haben, und mich in meinen Urteilen über sie zurückhalten. Ich könnte mich um eine ausgewogenere Sicht auf mich selbst und auf andere bemühen.</i>
Dazugehöriges Schema	„unerbittliche Standards“	„Versagen / Inkompetenz“	„Unzulänglichkeit / Scham“
Ihre Strategien 			
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist			

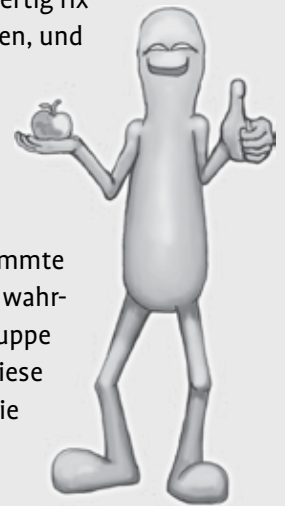
<b>BEISPIEL</b>	<i>Mein vermeidender Bewältigungsmodus hält mich davon ab, irgendetwas mit anderen zu unternehmen.</i>	<i>Mein Unterwerfungsmodus hält mich davon ab, mich auf meine eigenen Gefühle einzulassen und sie mir zuzugestehen, wenn jemand anderes sagt, dass er etwas anderes fühlt.</i>	<i>Wenn meine Freundinnen etwas ankündigen und sich dann nicht daran halten, geht mein Überkompensierer sehr gemein und gehässig mit ihnen um.</i>
Erlebensbasierte Techniken, die auf einen langfristigen Wandel zielen	<i>Ich kann innere Bilder davon abrufen, wie ich mich in der Therapiegruppe nach und nach sicher gefühlt habe. Ich kann mir in Erinnerung rufen, wie nett es war, mit den anderen in den Pausen zu reden. Ich kann das wohlige warme Gefühl im Bauch wachrufen, das ich in diesen Momenten hatte. Ich kann mir angewöhnen, dieses Gefühl dreimal am Tag abzurufen, wenn ich mit anderen Menschen zusammen bin (bei der Arbeit, in der Therapie usw.).</i>	<i>Ich kann zu den Kindheitserinnerungen zurückgehen, die damit verknüpft sind, und meinen Therapeuten bitten, mir beim Überschreiben dieser Erinnerungen zu helfen. Ich kann dann in die umgeschriebene Situation hineingehen, indem ich mir die Tonaufnahme auf meinem MP3-Player anhöre. Danach kann ich versuchen, mich allmählich an meine Gefühle in der Gegenwart heranzutasten und vielleicht auch den Menschen, denen ich mich am nächsten fühle, zu sagen, wie es mir wirklich geht.</i>	<i>Wenn so etwas passiert, kann ich erst einmal für ein paar Minuten in die die Sicherheits-Seifenblase gehen, die ich in der Gruppe kennengelernt habe, und meinen Freundinnen erst dann antworten. Anschließend kann ich in der Vorstellung einen Modus-Dialog führen, um nach den Bedürfnissen zu sehen, die hinter meinen verschiedenen Modi stehen. Dann kann sich mein Gesunder Erwachsener für eine geeignete Verhaltensweise entscheiden, unter der meine Freundschaften nicht leiden werden.</i>
Dazugehöriges Schema	„Isolation“	„Emotionale Gehemmtheit“	„Strafneigung“
Ihre Strategien 			
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist			

Wir haben uns verhaltenszentrierte, kognitive und erlebensbasierte Strategien, Techniken und Fertigkeiten angeschaut, die langfristig ausgerichtet sind und die Ihr Gesunder Erwachsenenmodus einsetzen kann, um den Einfluss der verschiedenen Ausprägungen von maladaptiven Bewältigungsmodi einzudämmen.

Mithilfe der folgenden Tabelle können Sie für jeden maladaptiven Bewältigungsmodus, der bei Ihnen auftritt, einen Modus-Management-Plan erstellen und diesen dann in den kommenden Wochen erproben. Die Tabelle kann Ihnen, vielleicht in Form einer Memo-Card, beim Arbeiten an der Veränderung Ihrer Modi als Gedächtnisstütze dienen.

Langzeit-Modus-Management-Plan für meine maladaptiven Bewältigungsmodi		
Vermeidender Bewältigungsmodus	Sich unterwerfender Bewältigungsmodus	Überkompensierender Bewältigungsmodus
Ergänzen Sie Ihren Plan um weitere Techniken, während Sie im Lauf der Zeit Dinge ausprobieren und herausfinden, was für Sie am besten funktioniert.		

Erwarten Sie nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan schon heute oder in ein paar Wochen fertig fix und fertig ist. Sie können im Lauf der Therapie neue Techniken eintragen, die Sie kennenlernen, und Sie werden Ihr ganzes Leben lang immer wieder neue Techniken für langfristige Veränderungen entdecken und erproben können. Wir versprechen Ihnen nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan in jeder Situation oder zu 100 Prozent funktionieren wird, denn das ist bei niemandem so. Manche Dinge sind schwerer zu ändern als andere. Wir können Ihnen aber versichern, dass die neuen Vorgehensweisen auf lange Sicht besser funktionieren werden als Ihre maladaptiven Bewältigungsmodi. Ein Modus-Management-Plan muss auf ganz bestimmte Arten von Situationen passen und überprüft und justiert werden. Zu Anfang werden Sie wahrscheinlich die Hilfe Ihrer Therapeuten, des Behandlungsteams oder der anderen in der Gruppe brauchen, um Ihren Plan zu ergänzen, aber mit der Zeit wird Ihr Gesunder Erwachsener alle diese konstruktiven Bewältigungstechniken verinnerlichen, sodass es Ihnen besser gelingt, auf sie zuzugreifen, und Sie sich öfter an Ihren Plan halten werden.



## Handout MM 2-DyEM 1: Gegen den Strafenden und Fordernden Elternmodus angehen

Der Strafende und der Fordernde Elternmodus setzen Sie unter Druck, erzeugen Selbsthass und lösen immer wieder maladaptive Bewältigungsmodi aus.

In der Schematherapie geht es uns darum, den Gesunden Erwachsenen in Ihnen zu stärken, Strategien einzuüben, mit denen er sich gegen Ihren Strafenden Elternmodus zur Wehr setzen kann, und Wege zu finden, wie er die Ansprüche Ihres Fordernden Elternmodus auf ein vernünftiges Maß begrenzen kann.

Versetzen Sie sich in der Vorstellung in eine Situation, in der Sie die kritischen Stimmen Ihrer dysfunktionalen Elternmodi gehört haben.

Was kann Ihr Gesunder Erwachsenenmodus daraufhin zu Ihrem Strafenden Elternmodus sagen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was kann Ihr Gesunder Erwachsenenmodus zu Ihrem Fordernden Elternmodus sagen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Eines der Ziele der Schematherapie ist, Sie vor dem negativen Einfluss zu bewahren, den diese dysfunktionalen Elternmodi und ihre kritischen inneren Stimmen auf Sie ausüben.




**Gegen den Strafenden und den Fordernden Elternmodus angehen:  
Verhaltenszentrierte und kognitive Kurzzeit-Strategien**

Notieren Sie sich, was Sie sagen oder tun können, wenn Sie merken, dass Sie in Ihrem Strafenden oder Fordernden Elternmodus stecken, und spüren, dass Ihnen das nicht guttut.

	<b>Gegen Ihren Strafenden Elternmodus angehen</b>	<b>Gegen Ihren Fordernden Elternmodus angehen</b>
<b>BEISPIEL</b>	<i>Es ist Montagmorgen, und Ihre Liste zu erledigender Aufgaben ist einschüchternd lang:</i>	
	<i>Stimme Ihres Strafenden Elternmodus: „Das schaffst du nie! Du bist einfach ein Versager. Aus dir wird nie etwas werden.“</i>	<i>Stimme Ihres Fordernden Elternmodus: „Du musst alles restlos erledigt bekommen, ganz egal, was passiert! Mir ist gleich, wie lange du abends aufbleiben musst, und Pausen kannst du dir nicht erlauben. Keine Ausreden – du hast gefälligst alles perfekt zu erledigen.“</i>
Verhaltenszentrierte Kurzzeit-Strategien	<i>Ich kann laut und deutlich sagen: „Halt. Du hast unrecht. Ich habe schon viele stressige Zeiten überstanden, und ich bekomme das auch ein weiteres Mal hin. Ich höre mir das nicht an, wenn du mich schlechtmachst!“ Dann mache ich mich daran, eine Aufgabe nach der anderen in Angriff zu nehmen.</i>	<i>Ich kann mir einen Zeitplan aufstellen, und ich mache eins nach dem anderen. Ich halte mir Zeiten frei, um Pausen zu machen und mich zu entspannen. Ich vermerke in dem Plan auch, was Vorrang hat und dringend heute erledigt werden muss und was noch bis morgen oder später warten kann.</i>
Ihre Strategien		
<b>BEISPIEL</b>	<i>Sie haben eine Prüfung nicht bestanden:</i>	
	<i>Stimme Ihres Strafenden Elternmodus: „Du bist zu dumm, um irgendetwas richtig zu machen. Du bist unfähig und nichts wert.“</i>	<i>Stimme Ihres Fordernden Elternmodus: „Du hättest dich viel besser vorbereiten müssen! Du hättest dich keine Minute lang mit etwas anderem abgeben dürfen. Jetzt musst du bis zur Wiederholungsprüfung büffeln, ohne eine Pause einzulegen!“</i>
Kognitive Kurzzeit-Strategien	<i>Ich kann mir sagen: „Ich habe eine Prüfung nicht bestanden. Das heißt nicht, dass ich ein Versager bin. Ich hatte nicht genügend Zeit für die Vorbereitung und war nicht ganz bei der Sache, weil meine Oma im Sterben lag. Ich hatte auch Pech mit den Fragen, die in der Prüfung drankamen. Das waren erschwerende Umstände für mich. Ich bin weder unfähig noch dumm. Ich kann mich an Prüfungen erinnern, bei denen ich wirklich gut abgeschnitten habe. Zum Beispiel habe ich alle Prüfungen im letzten Semester bestanden. Ich höre nicht auf meinen Strafenden Elternmodus. Er liegt einfach falsch.“</i>	<i>Ich kann zu mir selbst sagen: „Ich muss auf die Wiederholungsprüfung lernen, aber auch auf die richtige Balance von Lernen und Erholung achten und genug schlafen, damit ich bei der Prüfung fit bin.“ Ich kann mir klarmachen, dass das die erste Prüfung in diesem Semester war und dass Zeit bleibt, das wieder auszubügeln. Bei der nächsten Prüfung werden die Umstände nicht mehr so ungünstig für mich sein.</i>
Ihre Strategien		

**Gegen den Strafenden und den Fordernden Elternmodus angehen:  
Erlebensbasierte Kurzzeit-Strategien**

In den Gruppensitzungen zur erlebensbasierten Modus-Arbeit haben wir Techniken erkundet, mit denen Sie auf der erlebensbasierten oder emotionszentrierten Ebene gegen den Strafenden und den Fordernden Elternmodus angehen können, und wir werden im Laufe der Behandlung noch weitere Techniken ausprobieren. Dazu gehören unter anderem die Strafe-und-Belohnungs-Übung und Übungen mit einer Stofffigur (Symbolfigur). Legen Sie eine Liste der Techniken an, die Sie in diesen Sitzungen kennengelernt haben und die Sie einsetzen können, wenn Sie Ihre dysfunktionalen Elternmodi beenden oder abschwächen wollen.

<p><b>BEISPIEL</b></p>	<p><i>Ihre Freundin sagt Ihnen, dass sie nicht ständig für Sie da sein kann.</i></p>	
	<p><i>Stimme Ihres Strafenden Elternmodus: „Niemand kann dich leiden. Du jammernst allen die Ohren voll! Du fällst den anderen zur Last. Du wärst besser tot.“</i></p>	<p><i>Stimme Ihres Fordernden Elternmodus: „Ich hab dir doch gesagt, du musst dir mehr Mühe geben, wieder auf die Beine zu kommen. Dann müsstest du sie nicht ständig anrufen. Du musst dich mehr anstrengen, hörst du!“</i></p>
<p>Erlebensbasierte Kurzzeit-Techniken</p>	<p><i>Ich kann zu der Imaginationsübung zurückgehen, bei der mir klar wurde, dass mein Strafender Elternmodus mit der Stimme meiner ersten Klassenlehrerin spricht. Sie hat mir bei allem, was ich tat, ein schlechtes Gewissen gemacht. Ich kann auch an die Therapiesitzung zurückdenken, in der wir darüber geredet haben, dass ich mit mir nicht so umgehen will, wie diese Lehrerin mich behandelt hat. Ich kann mich auf die Stärke besinnen, die ich in dem Moment gespürt habe, und meinem Strafenden Elternmodus sagen, er soll „still sein“.</i></p>	<p><i>Ich kann mich in den Moment zurückversetzen, in dem ich zu der Symbolfigur meines Fordernden Elternmodus „Stopp“ sage. Ich kann mir in Erinnerung rufen, wie es sich anfühlte, als alle anderen in der Gruppe zu der Symbolfigur meines Fordernden Elternmodus sagten, dass sie sich irrt und still sein soll. Ich kann in meinen GEM gehen und überlegen, wie oft ich meine Freundin vernünftigerweise anrufen sollte – vielleicht nicht täglich, sondern dreimal in der Woche.</i></p>
<p>Ihre Techniken</p> 		



## Kurzzeit-Modus-Management-Plan für den Kampf gegen meinen Strafernden und meinen Fordernden Elternmodus

Wir haben kurzfristig wirksame Strategien, Techniken und Fertigkeiten erkundet, die auf der Verhaltens-, Kognitions- und Erlebensebene ansetzen und die sich Ihr Gesunder Erwachsenenmodus zunutze machen kann, um gegen den Strafernden und den Fordernden Elternmodus anzugehen.

Entwerfen Sie mithilfe der folgenden Tabelle einen Modus-Management-Plan mit Ihren *bevorzugten Strategien und Techniken* für jeden Elternmodus, den Sie bei sich wahrnehmen. Sie können diesen Plan dann in Form einer Memo-Card oder als Notfallplan bei sich tragen. Er unterstützt Sie bei den Veränderungen, an denen Sie arbeiten.

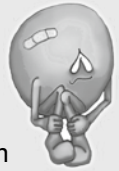
Strafernder Elternmodus	Fordernder Elternmodus
Ergänzen Sie Ihren Plan um weitere Techniken, die sich für Sie als hilfreich erweisen.	

Erwarten Sie nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan schon heute oder in ein paar Wochen fertig abgeschlossen ist. Sie können im Lauf der Therapie neue Techniken eintragen, die Sie kennenlernen. Wir versprechen Ihnen nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan in jeder Situation oder zu 100 Prozent funktionieren wird, denn das ist bei niemandem so. Wir können Ihnen aber versichern, dass die neuen Vorgehensweisen auf lange Sicht besser funktionieren werden, als wenn Sie auf Ihre dysfunktionalen Elternmodi hören. Ein Modus-Management-Plan muss so konzipiert sein, dass er auf ganz bestimmte Arten von Situationen passt, und dann überprüft und justiert werden. Zu Anfang werden Sie wahrscheinlich die Hilfe Ihrer Therapeuten, des Behandlungsteams oder der anderen in der Gruppe brauchen, um Ihren Plan zu ergänzen, aber mit der Zeit wird Ihr Gesunder Erwachsener alle diese gesunden Bewältigungstechniken verinnerlichen, sodass es Ihnen besser gelingt, auf sie zuzugreifen, und Sie öfter an das denken, was Sie sich vorgenommen haben.



## Handout MM 3-VKM 1:

### Auf die Traurigkeit und die Angst Ihres Vulnerablen Kindmodus eingehen



Im Vulnerablen Kindmodus (VKM) ist das bei Ihnen vorherrschende Gefühl wahrscheinlich Traurigkeit, Ängstlichkeit oder eine Kombination von beidem. Das traurige Vulnerable Kind fühlt sich zum Beispiel auch einsam oder ist verzweifelt. Steht beim Vulnerablen Kind die Angst im Vordergrund, sind mögliche Nuancen beispielsweise, dass es eingeschüchtert oder dass es verstört ist. Häufig liegt auch eine Kombination von Traurigkeit und Ängstlichkeit vor, etwa wenn das Vulnerable Kind sich „im Stich gelassen“ fühlt. Manchmal leidet jemand im VKM auch emotionale Qualen, ohne sie in Worte fassen zu können. Dies weist oft darauf hin, dass der VKM in einer sehr frühen Kindheitsphase wurzelt.

Wir schauen uns an, welche Gefühle bei Ihnen im Spiel sind, um herauszufinden, was das Vulnerable Kind braucht. Kinder, die traurig oder ängstlich sind, brauchen Erwachsene in der Rolle der guten Eltern, die sie trösten und ihnen Halt geben. Viele Menschen mit psychischen Problemen hatten als Kinder, wenn sie traurig waren oder Angst hatten, keine Erwachsenen um sich, die sie trösten und ihnen Sicherheit geben konnten. Deshalb haben sie nie gelernt, wie sie mit diesen Gefühlen umgehen sollen. Oft ist bei ihnen nur angekommen, dass es nicht in Ordnung ist, traurig oder verängstigt zu sein. Sie wissen daher nicht, was sie tun sollen, wenn sie im VKM sind.

Wenn das Vulnerable Kind in Ihnen traurig ist, muss es gesagt bekommen, dass es völlig in Ordnung ist, manchmal traurig zu sein: „Es ist ganz normal, dass du traurig bist. Auch ich wäre traurig, wenn mir das passiert wäre. Ich kann wirklich verstehen, dass du jetzt traurig bist und dich allein fühlst.“ Gute Eltern trösten ein trauriges Kind mit Worten und auch mit Taten: Sie nehmen es in den Arm, legen ihm ein Tuch oder eine Decke um, wiegen es auf dem Schoß, machen ihm eine heiße Schokolade und so weiter. Alle diese Dinge kann ihr Gesunder Erwachsenenmodus (GEM) sich zu eigen machen. Sie fühlen sich zunächst vielleicht fremd an, doch so bekommt das Vulnerable Kind, was es braucht.

Wenn das Vulnerable Kind Angst hat, braucht es Schutz und Geborgenheit. Die können Sie ihm zum Beispiel geben, indem Sie sagen: „Ich bin für dich da. Ich werde dich beschützen. Ich passe auf, dass dir nichts Schlimmes passieren kann.“ In manchen Situationen hilft es Ihrem Vulnerablen Kind auch, wenn es an die Hand genommen wird und gezeigt bekommt, wie es mit der Angst in einer für die Situation passenden Weise umgehen kann. Sie können ihm zum Beispiel zeigen, dass das, wovor es Angst hat, gar nicht gefährlich ist, oder eine mögliche Gefahr aus dem Weg räumen.

Falls Sie die mit dem VKM verknüpften Gefühle lange Zeit unterdrückt haben, werden Sie sich, falls Sie die Traurigkeit oder die Angst in sich zulassen, zunächst hilfsbedürftig fühlen. Dass die Therapeuten gegenüber Ihrem Vulnerablen Kind in die Rolle von guten Eltern schlüpfen, ist in der ST als ein ganz normales Element des Heilungsprozesses vorgesehen. Dies ermöglicht dem Vulnerablen Kind in Ihnen eine Lernerfahrung mit einem hilfreichen Rollenvorbild, das es damals nicht hatte. Mit der Zeit werden Sie den Gute-Eltern-Aspekt Ihres GEM so weit entwickeln, dass Sie in der Lage sind, die Bedürfnisse Ihres VKM selbst zu erfüllen. Zunächst müssen Sie also Geduld und Offenheit aufbringen, um die elterliche Fürsorge der Therapeuten zuzulassen, damit sich dann der Gute-Eltern-Aspekt in Ihnen entfalten kann.

Versetzen Sie sich in der Vorstellung in eine Situation, in der Sie sich im VKM befanden und traurig waren.

Welche Sätze hat Ihr Vulnerables Kind von den Therapeuten gehört, die es als tröstlich empfand? Was könnte der Gute-Eltern-Anteil Ihres GEM zu Ihrem Vulnerablen Kind sagen, um es zu trösten?

---

---

Versetzen Sie sich in der Vorstellung in eine Situation, in der Sie sich im VKM befanden und Angst hatten oder verstört waren.

Welche Sätze hat Ihr Vulnerables Kind von den Therapeuten gehört, die ihm das Gefühl der Sicherheit gaben? Was könnte der Gute-Eltern-Anteil Ihres GEM zu Ihrem Vulnerablen Kind sagen, damit es sich geborgen fühlt?

---

---

Unser Ziel ist, den Gesunden Erwachsenen in Ihnen zu stärken, damit er fähig wird, die Bedürfnisse Ihres Vulnerablen Kindes zu erkennen und es, wenn es traurig ist, zu trösten oder ihm, wenn es Angst hat, das Gefühl der Geborgenheit zu geben.

### Gut für Ihr Vulnerables Kind sorgen: Verhaltenszentrierte und kognitive Kurzzeit-Strategien


Wir werden uns heute rasch wirksame Strategien anschauen, die Sie im Vulnerablen Kindmodus einsetzen können, wenn Sie traurig oder ängstlich sind.

Beim nächsten Mal, wenn wir in einer Modus-Management-Sitzung an diesem Modus arbeiten, werden wir uns mit Langzeit-Strategien beschäftigen.

	Das traurige Vulnerable Kind trösten	Das ängstliche Vulnerable Kind beruhigen
<b>BEISPIEL</b>	<i>Ich befinde mich im VKM und bin traurig, weil meine beste Freundin mir gerade gesagt hat, dass sie mich diesen Abend nicht besuchen kommen wird.</i>	<i>Ich bin im VKM und habe Angst, dass ich es allein nicht schaffen werde, einen ambulanten Therapieplatz zu finden, und nach der Entlassung auf mich allein gestellt sein werde.</i>
Verhaltenszentrierte Kurzzeit-Strategien	<i>Ich könnte meiner Mitbewohnerin davon erzählen. Ich könnte ihr sagen, dass mich das wirklich traurig macht und dass ich mich im Stich gelassen fühle. Vielleicht erwidert sie, dass es ihr auch so geht, wenn jemand ihr absagt. Vielleicht schlägt sie vor, dass wir uns zu Hause zusammen einen schönen Abend machen. Wenn nicht, könnte ich sie fragen, ob sie Lust hat, heute Abend etwas gemeinsam mit mir zu machen, zum Beispiel einen Film anschauen oder kochen.</i>	<i>Ich könnte das Pflegepersonal bitten, mich bei der Suche nach einem ambulanten Therapieplatz zu unterstützen. Wir könnten zusammen überlegen, was für eine Nachricht ich am besten auf dem Anrufbeantworter einer Praxis hinterlasse. Ich könnte auch einen Freund bitten, mich zu den ersten Terminen in die Praxis zu fahren.</i>
Ihre Strategien		
<b>BEISPIEL</b>	<i>Ich befinde mich im VKM, bin traurig und fühle mich ungeliebt und einsam, weil mich die ganze Woche niemand angerufen hat.</i>	<i>Ich befinde mich im VKM und bin verunsichert, weil ich Angst habe, dass meine Mitbewohnerin mich nicht mehr mag, wenn ich sie bitte, ihren Anteil am Putzen zu erledigen.</i>
Kognitive Kurzzeit-Strategien	<i>Ich könnte überlegen, ob ich von mir aus jemanden anrufe. Wenn ich niemanden erreiche, könnte ich eine E-Mail schreiben. Ich könnte dann an einige der tröstlichen Dinge zurückdenken, die mein Therapeut zu mir sagte, und an den Plan, den wir für mich erstellt haben und der für Situationen, in denen es mir wie jetzt geht, zum Beispiel vorschlägt, dass ich mir einen meiner Lieblingsfilme anschau oder Musik höre, die ich mag.</i>	<i>Ich könnte überlegen, wie wahrscheinlich es tatsächlich ist, dass meine Mitbewohnerin genau in dieser Weise reagiert. Ich könnte auch überlegen, was das Schlimmste wäre, was mir passieren könnte, wenn sie mich nicht mehr mag.</i>
Ihre Strategien		
		

## Gut für Ihr Vulnerables Kind sorgen: Erlebensbasierte Kurzzeit-Strategien

In den Gruppensitzungen zur erlebensbasierten Modus-Arbeit haben wir einige Techniken ausprobiert, mit denen Sie Ihr Vulnerables Kind trösten und beruhigen können, und wir werden im Laufe der Behandlung noch weitere erkunden. Solche Techniken sind zum Beispiel: die Verbundenheit mit anderen stärken, Übungen zum imaginativen Überschreiben und Modus-Dialoge. Legen Sie eine Liste der erlebensbasierten Techniken an, die Sie einsetzen können, wenn Ihr Vulnerables Kind Trost oder das Gefühl der Geborgenheit braucht.

<b>BEISPIEL</b>	<i>Mein Vulnerables Kind ist traurig und fühlt sich ungeliebt, weil der Mensch, den ich liebe, nicht mit mir zusammen sein will.</i>	<i>Mein Vulnerables Kind hat Angst – es traut sich das Babysitten bei der kleinen Tochter meiner Freundin nicht zu.</i>
Erlebensbasierte Kurzzeit-Techniken	<i>Ich kann zu der Traurigkeit und Einsamkeit gehen, die ich in meinem Bauch spüre, und dann an das zurückdenken, was bei der Imaginationsübung gestern in der Gruppe zu meinem VKM gesagt wurde – an Sätze wie: „Ich werde immer für dich da sein. Es gibt andere Menschen, die dich mögen und mit dir Zeit verbringen möchten.“</i>	<i>Ich könnte einen Modus-Dialog führen, bei dem mein Gesunder Erwachsener meinem Vulnerablen Kind beruhigende Dinge sagt: „Deine Freundin sagt, dass es ihrer Tochter immer gefallen hat, wenn du zu Besuch kamst. Du hast heute Spaghetti gekocht. Kinder mögen Spaghetti. Ich weiß, dass du das mit dem Babysitten bei der Tochter deiner Freundin gut hinbekommen wirst, und es muss auch nicht alles perfekt laufen.“</i>
Ihre Techniken 		

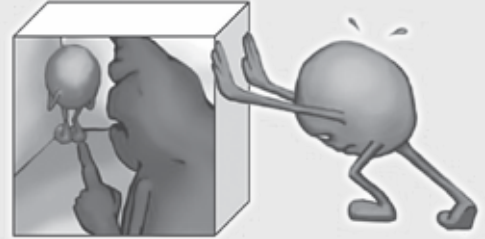
## Kurzzeit-Modus-Management-Plan für meinen Vulnerablen Kindmodus

Wir haben Techniken und Strategien erkundet, die auf der Verhaltens-, Kognitions- und Erlebensebene ansetzen und mit denen Ihr Gesunder Erwachsenenmodus auf die Traurigkeit und die Ängste Ihres Vulnerablen Kindes eingehen kann.

Entwerfen Sie mithilfe der folgenden Tabelle einen Modus-Management-Plan mit Ihren *bevorzugten Strategien und Techniken*. Sie können den Plan dann in Form einer Memo-Card oder als Notfallplan bei sich tragen zur Unterstützung bei den Veränderungen, an denen Sie arbeiten.

<i>Das traurige Vulnerable Kind trösten</i>	<i>Das ängstliche Vulnerable Kind beruhigen</i>
Ergänzen Sie Ihren Plan um weitere Techniken, die Sie ausprobieren und die sich für Sie als am besten geeignet erweisen.	

Erwarten Sie nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan schon heute oder in ein paar Wochen fix und fertig ist. Sie können im Lauf der Therapie neue Techniken eintragen, die Sie kennenlernen. Wir versprechen Ihnen nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan in jeder Situation oder zu 100 Prozent funktionieren wird, denn das ist bei niemandem so. Wir können Ihnen aber versichern, dass die neuen Vorgehensweisen auf lange Sicht besser funktionieren werden, als wenn Sie im Umgang mit Ihrem Vulnerablen Kind Ihre ungesunden Bewältigungsmodi oder dysfunktionalen Elternmodi einsetzen. Ein Modus-Management-Plan muss so konzipiert sein, dass er auf ganz bestimmte Arten von Situationen passt, und dann überprüft und justiert werden. Zu Anfang werden Sie wahrscheinlich die Hilfe Ihrer Therapeuten, des Behandlungsteams oder der anderen in der Gruppe brauchen, um Ihren Plan zu erweitern, aber Ihr Gesunder Erwachsener wird nach und nach alle diese konstruktiven Bewältigungstechniken verinnerlichen, sodass es Ihnen besser gelingt, auf sie zuzugreifen, und sich öfter an Ihren Plan halten werden.



## Handout MM 4-WKM 1: Umgang mit dem Wütenden Kindmodus

Die primäre Emotion im Wütenden Kindmodus ist Wut in verschiedenen Nuancen – Sie sind verärgert, frustriert, zornig, stinksauer, fuchsteufelswild ... Sie können aber auch nur sehr impulsiv und gesteuert durch einen dringenden Wunsch reagieren, ohne dass Ihnen bewusst wäre, dass Sie irgendwelche Wut verspüren, sondern vielleicht ein anderes Gefühl wie Euphorie wahrnehmen. In diesem Fall sprechen wir nicht vom Wütenden Kindmodus, sondern vom Impulsiven Kindmodus.



Manche Menschen mit psychischen Problemen hatten nie ein gutes erwachsenes Vorbild, an dem sie beobachten konnten, wie man auf ein wütendes Kind am besten reagiert und ihm hilft, seine Wut in einem sicheren Rahmen zu äußern. Oft wurde ihnen einfach nur signalisiert, dass es „nicht in Ordnung“ ist, wütend zu sein. Sie haben also nie gelernt, mit ihrem Wütenden Kindmodus sinnvoll umzugehen.

Es ist wichtig, dass das Wütende Kind in Ihnen seine Wut zeigen und dass es sagen darf, warum es so aufgebracht ist. Es gibt gewöhnlich nicht nur einen, sondern viele Gründe, und vielleicht hat sich auch einiges in ihm aufgestaut. Damit es dies alles zum Ausdruck bringen kann, muss genug Zeit dafür verfügbar sein, dass es sich Luft macht. Es ist Sache Ihres Gesunden Erwachsenen, dem Wütenden Kind zuzuhören, das zugrunde liegende Bedürfnis zu erfassen und ernst zu nehmen sowie sich das alles gut zu merken.

Machen Sie dem Wütenden Kind dabei klar, dass es völlig in Ordnung und normal ist, wütend zu werden, und zwar auch auf die Menschen, die Ihnen nahe sind. Setzen Sie dazu wertschätzende Aussagen ein wie: „Ich kann gut verstehen, dass du deshalb sehr wütend bist“, oder: „Also wirklich! Das würde mich auch auf die Palme bringen.“ Nach dem Dampfablassen und nach den wertschätzenden Kommentaren ist es wichtig, zu erfassen, welche Bedürfnisse das Wütende Kind hat und welche Optionen es gibt, sie zu erfüllen. Zu überlegen ist auch, wie das Wütende Kind in Zukunft mit der Wut umgehen kann, um sie wirkungsvoll und in einem sicheren Rahmen zum Ausdruck zu bringen – ohne dass Sie selbst, andere oder Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen Schaden nehmen. Manche Menschen unterdrücken ihren Wütenden Kindmodus schon so lange, dass sie viel Zeit brauchen, bis sie ihre wütenden Reaktionen überhaupt erst einmal wahrnehmen. Andere haben Angst vor der eigenen Wut und glauben, im Wütenden Kindmodus hätten sie keine Kontrolle über sich selbst. Deshalb ist es sinnvoll, dass Sie zunächst an den Therapeuten beobachten können, wie gute Eltern auf ein wütendes Kind reagieren und ihm helfen. Mit der Zeit können Sie dann diesen gesunden Umgang mit dem Wütenden Kind in Ihnen in Ihren Gesunden Erwachsenenmodus einbauen.

Versetzen Sie sich in Ihrer Vorstellung in eine Situation, in der Sie in Ihrem Wütenden Kindmodus sind.

Welche Art von Zuspruch braucht Ihr Wütendes Kind, damit es sich beachtet und ernst genommen fühlt? Was kann Ihr Gesunder Erwachsener zu ihm sagen?

---

---


---

Ein Ziel der Schematherapie besteht darin, dass Ihr Gesunder Erwachsenenmodus fähig wird, Ihrem Wütenden Kind dabei zu helfen, seiner Wut in einer nicht-destruktiven Weise Luft zu machen und sie mit der Zeit in Fertigkeiten der gesunden Selbstbehauptung umzuformen. Diese kann der Gesunde Erwachsenenmodus dann dazu nutzen, dass Sie Ihre persönlichen Grenzen klar abstecken, Ihre Bedürfnisse artikulieren und auf Ihre Ziele hinarbeiten.



## Modus-Management beim Wütenden Kindmodus: Verhaltensbezogene und kognitive Kurzzeitstrategien

Erstellen Sie eine Liste von Sätzen, die Sie zu sich selbst sagen können, und von Dingen, die Sie tun können, wenn Sie im Wütenden Kindmodus feststecken und Ihre Bedürfnisse auf der Strecke bleiben. Wir werden uns heute zunächst Techniken anschauen, die Ihnen sofort weiterhelfen können. Das nächste Mal, wenn wir an diesem Modus arbeiten, werden wir den Blick auf Dinge richten, die Sie auf lange Sicht tun können, um die Intensität dieses Modus abzumildern. Eine Warnung: Wenn der Wütende Kindmodus sehr stark ausgeprägt ist, zeigen kognitive Techniken nicht viel Wirkung. Denn wir sind dann derart von Adrenalin überflutet, dass wir kaum klar denken können! Vergessen Sie nicht, dass ein wichtiger Teil des Modus-Managements beim Wütenden Kindmodus darin besteht, das unerfüllte Bedürfnis zu ermitteln, das Ihre Wut auslöst. Das ist aber oft erst zu einem Zeitpunkt möglich, wenn die Wut abgeflaut ist.

Modus-Management beim Wütenden Kindmodus	
<b>BEISPIEL</b>	<i>Ich bin im Wütenden Kindmodus, weil meine Freundin unsere Verabredung abgesagt hat. Sie macht lieber etwas zusammen mit ihrem Freund. Ich würde sie am liebsten anbrüllen und ihr sagen, dass sie sich nie mehr bei mir zu melden braucht!</i>
Verhaltensbezogene Kurzzeit-Strategien	<i>Ich könnte meine Boxhandschuhe nehmen und auf den Sandsack einschlagen, bis ich genug Dampf abgelassen habe und nicht mehr so unter Spannung stehe. Dann könnte ich der Freundin in einer E-Mail schreiben, dass es mich wirklich wütend macht, wenn sie Verabredungen kurz vorher absagt, weil sie sich lieber mit ihrem Freund trifft. Ich habe das Gefühl, ich komme für sie immer an letzter Stelle und bin ihr gar nicht wichtig. Ich will, dass sie in Zukunft besser plant, damit sie ihren Freund sehen kann, aber auch Zeit für unsere Freundschaft hat. Das könnte ich in die E-Mail mit reinschreiben.</i>
Ihre Strategien 	
<b>BEISPIEL</b>	<i>Ich bin im Wütenden Kindmodus, weil meine Mutter ihren Freundinnen erzählt hat, dass ich bei der Führerscheinprüfung durchgefallen bin.</i>
Kognitive Kurzzeit-Strategien	<i>Nachdem ich meiner Wut Luft gemacht habe, analysiere ich, welche Grenzen meine Mutter mit ihrem Verhalten verletzt hat und wie ich darauf reagieren will. Ich kann überlegen, was ich ihr zu dem Thema sagen muss und welche Fertigkeiten ich vielleicht brauche, um dabei bestimmt, aber nicht aggressiv aufzutreten.</i>
Ihre Strategien	

## Modus-Management beim Wütenden Kindmodus: Erlebensbasierte Kurzzeit-Techniken


In den Gruppensitzungen zur erlebensbasierten Modus-Arbeit haben wir einige Techniken für den Umgang mit Ihrem Wütenden Kindmodus erkundet, und wir werden im Laufe der Behandlung noch weitere Techniken ausprobieren. Solche erlebensbasierte Techniken sind zum Beispiel: die Verbundenheit mit anderen stärken, Übungen zum imaginativen Überschreiben, Modus-Dialoge und Modus-Rollenspiele. Legen Sie eine Liste der erlebensbasierten Techniken an, mit denen Sie die Intensität Ihres Wütenden Kindmodus herabsetzen und sich selbst von unbesonnenem Handeln abhalten können.

<b>BEISPIEL</b>	<i>Mein Wütendes Kind würde meinem Chef am liebsten eine runterhauen, weil er mich vor anderen abqualifiziert.</i>
Erlebensbasierte Kurzzeit-Techniken	<i>Ich kann beobachten, wie angespannt mein Körper ist. Ich kann mir einen Luftballon vorstellen, in den ich meine ganze Wut hineinpacke und den ich dann aufsteigen lasse. Heute muss ich mir gleich zwei Ballons vorstellen, damit die Anspannung nachlässt. Dann kann ich daran zurückdenken, wie der Therapeut mich in der Gruppensitzung fragte, was ich brauche – und wie er meine Wünsche dann auch respektiert hat. Vielleicht muss ich aussprechen, dass ich auch in dieser Situation mit meinem Chef respektvoll behandelt werden will.</i>
Ihre Techniken	

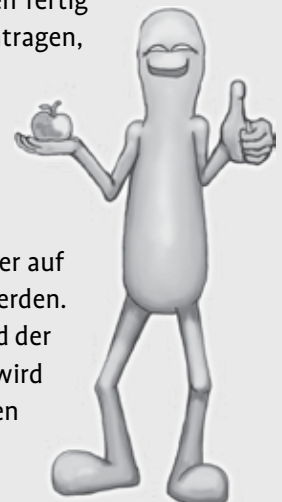


### Kurzzeit-Modus-Management-Plan für meinen Wütenden Kindmodus

Wir haben an Techniken und Fertigkeiten gearbeitet, die auf der Verhaltens-, Kognitions- und Erlebensebene ansetzen und mit denen Ihr gesunder Erwachsenenmodus auf den Wütenden Kindmodus einwirken kann. Entwerfen Sie mithilfe der folgenden Tabelle einen Modus-Management-Plan mit Ihren *bevorzugten Strategien und Techniken*. Tragen Sie den Plan in Form einer Memo-Card oder als Notfallplan bei sich, zur Unterstützung bei den Veränderungen, an denen Sie arbeiten.

<i>Wütender Kindmodus</i>
Ergänzen Sie Ihren Plan um weitere Techniken, die Sie ausprobieren und die sich für Sie als am besten geeignet erweisen.


Erwarten Sie nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan schon heute oder in ein paar Wochen fertig abgeschlossen ist. Sie können im Lauf dieses Behandlungsprogramms neue Techniken eintragen, die Sie kennenlernen. Wir versprechen Ihnen nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan in jeder Situation oder zu 100 Prozent funktionieren wird, denn das ist bei niemandem so. Wir können Ihnen aber versichern, dass die neuen Vorgehensweisen auf lange Sicht besser funktionieren werden, als wenn Sie im Umgang mit Ihrem Wütenden Kindmodus und den ihm zugrunde liegenden Bedürfnissen Ihre maladaptiven Bewältigungsmodi oder dysfunktionalen Elternmodi einsetzen. Ein Modus-Management-Plan muss so konzipiert sein, dass er auf ganz bestimmte Arten von Situationen zugeschnitten ist, und dann überprüft und justiert werden. Zu Anfang werden Sie wahrscheinlich die Hilfe Ihrer Therapeuten, des Behandlungsteams und der anderen in der Gruppe brauchen, um Ihren Plan zu ergänzen, aber Ihr Gesunder Erwachsener wird nach und nach alle diese gesunden Bewältigungstechniken verinnerlichen, sodass es Ihnen besser gelingt, auf sie zuzugreifen, und Sie öfter an das denken, was Sie sich vorgenommen haben.





## Handout MM 5-GLM 1: Meinen Glücklichen Kindmodus entfalten

Wenn Sie im Modus des Glücklichen Kindes sind, fühlen Sie sich geliebt, zufrieden, mit anderen verbunden, in Ihren emotionalen Grundbedürfnissen ernst genommen, erfüllt, beschützt, wertgeschätzt, wertvoll, umsorgt, gut angeleitet, verstanden, anerkannt, geborgen, zuversichtlich und spontan.

Die meisten Menschen, die unter einer psychischen Störung leiden, hatten in ihrer Kindheit kein Umfeld, das sie dazu ermutigt und dabei unterstützt hätte, glücklich zu sein und sich ins Spiel zu vertiefen. Deshalb wissen sie oft gar nicht, was ihnen eigentlich Freude macht, und haben keine Hobbys oder andere Freizeitaktivitäten, denen sie gern nachgehen.



Es ist wichtig, dass das Glückliche Kind in Ihnen den nötigen Freiraum hat, um Dinge tun zu können, die ihm Freude machen, und um seine kreativen Impulse umzusetzen und sich selbst auszudrücken. Es tut dem Gesunden Erwachsenen in Ihnen gut, wenn er offen ist für ein breites Spektrum von Möglichkeiten, die dem Glücklichen Kind Vergnügen und Freude bereiten. Nehmen Sie also Verbindung zu dem Glücklichen Kind in Ihnen auf und achten Sie auf Signale, mit denen es seine Wünsche kundtut.

Manche Menschen haben ihren Glücklichen Kindmodus schon so lange unterdrückt, dass sie in der Therapie einige Mühe aufwenden müssen, um Zugang zu den Empfindungen von Freude und Glück zu finden. Die Schematherapeuten fordern Ihr Glückliches Kind sozusagen auf, zum Spielen nach draußen zu kommen und die Welt zu erkunden, und sie helfen Ihnen, den Glücklichen Kindmodus kennenzulernen und einen Sinn für Spiel und Spaß zu entwickeln. Später kann Ihr Gesunder Erwachsenenmodus dann lernen, das für Sie zu tun.



Was mag das Glückliche Kind in Ihnen gern?

---

---

Welche Sätze muss Ihr Glückliches Kind von Ihrem Gesunden Erwachsenen hören, damit es sich zum Spielen herauswagt und das Leben genießen kann?

---


---

Eines der Ziele der Schematherapie besteht darin, Ihren Gesunden Erwachsenen dazu anzuspornen, dass er Ihrem Glücklichen Kind dabei hilft, seinen Sinn für Spiel und Spaß zu entfalten und Zeit für Muße und für Hobbys einzuplanen.




## Den Glücklichen Kindmodus stärken: Verhaltenszentrierte und kognitive Kurzzeit-Strategien

Erstellen Sie eine Liste von Gedanken und Aktivitäten, mit denen Sie die Entwicklung Ihres Glücklichen Kindmodus vorantreiben können. Wir werden uns heute Sofortstrategien anschauen, die Ihnen helfen können, in Ihren Glücklichen Kindmodus zu gelangen. Das nächste Mal, wenn wir an diesem Modus arbeiten, werden wir uns auf Dinge konzentrieren, die Sie auf lange Sicht tun können, um ihn zu weiterzuentwickeln. Denn in diesem Modus fühlen Sie sich wohl!

Den Glücklichen Kindmodus zur Entfaltung bringen	
<b>BEISPIEL</b>	<i>Ich bin im Glücklichen Kindmodus, wenn ich mit Freunden Zeit verbringe und wenn ich Beachvolleyball spiele.</i>
Verhaltenszentrierte Kurzzeit-Strategien	<i>Ich könnte nach der Arbeit spontan meine Freundin anrufen und sie fragen, ob sie Zeit hat, mit mir in mein Lieblingscafé zu gehen und zu plaudern. Wenn sie keine Zeit hat, könnte ich zum Beachvolleyball-Feld rübergehen und schauen, ob Leute da sind. Vielleicht kann ich bei jemandem mitspielen.</i>
Ihre Strategien	
Beispiel	<i>Ich bin im Glücklichen Kindmodus, wenn ich in meiner Vorstellung glückliche Momente Revue passieren lasse.</i>
Kognitive Kurzzeit-Strategien	<i>Ich könnte daran denken, was wir im Sommer unternommen haben und wie ich mich dabei fühlte.</i>
Ihre Strategien	
	

## Den Glücklichen Kindmodus stärken: Erlebensbasierte Kurzzeit-Strategien

In den Gruppensitzungen zur erlebensbasierten Modus-Arbeit haben wir einige Techniken ausprobiert, mit denen Sie den Glücklichen Kindmodus auf der emotionalen oder erlebensbasierten Ebene stärken können, und wir werden im Laufe der Behandlung noch weitere erkunden. Solche Techniken sind zum Beispiel die Gruppennetz-Übung und weitere spielerische Aktivitäten und Übungen, die Spaß machen. Legen Sie eine Liste der erlebensbasierten Techniken an, die Sie einsetzen können, wenn Sie Zugang zu Ihrem Glücklichen Kind finden und es zum Spielen auffordern möchten.

<b>BEISPIEL</b>	<i>Ich bin im Glücklichen Kindmodus, wenn ich Cookies-&amp;-Cream-Eis esse.</i>
Erlebensbasierte Kurzzeit-Techniken	<i>Ich kann eine ähnliche Imaginationsübung wie in der Gruppe machen: Ich stelle mir vor, wie ich in eine Eisdiele gehe und mir ein riesiges Eis in einer mit Schokolade überzogenen Waffeltüte hole. Ich bestelle drei große Kugeln Cookies-&amp;-Cream-Eis. Obendrauf kommen Schokolinsen und eine Schokosauce. Ich genieße den Duft der Eissorten und spüre die Kälte, wenn ich die Waffeltüte in der Hand halte. Ich nehme einen Löffel voll in den Mund – ich schmecke das Cookies-und-Sahne-Eis, die üppige Schokosauce und zerbeiße genüsslich die Schokolinsen ... mmmmmh!</i>
Ihre Techniken	
	

## Kurzzeit-Modus-Management-Plan für meinen Glücklichen Kindmodus

Wir haben Techniken und Strategien erkundet, die auf der Verhaltens-, Kognitions- und Erlebensebene ansetzen und mit denen Ihr Gesunder Erwachsenenmodus Zugang zu Ihrem Glücklichen Kind finden und es zum Spielen ermuntern kann.

Entwerfen Sie mithilfe der folgenden Tabelle einen Modus-Management-Plan mit Ihren *bevorzugten Techniken*. Sie können den Plan in Form einer Memo-Card bei sich tragen zur Unterstützung bei den Veränderungen, an denen Sie arbeiten.

Glücklicher Kindmodus
Ergänzen Sie Ihren Plan um weitere Techniken, die Sie ausprobieren und die sich für Sie als am besten geeignet erweisen.

Erwarten Sie nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan schon heute oder in ein paar Wochen abgeschlossen ist. Sie können im Lauf der Therapie neue Techniken eintragen, die Sie kennenlernen. Wir versprechen Ihnen nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan in jeder Situation oder zu 100 Prozent funktionieren wird, denn das ist bei niemandem so. Wir können Ihnen aber versichern, dass er auf lange Sicht besser funktionieren und Sie im Umgang mit Ihrem Glücklichen Kindmodus zufriedener machen wird, als wenn Sie dabei Ihre ungesunden Bewältigungsmodi oder dysfunktionalen Elternmodi einsetzen. Ein Modus-Management-Plan muss so konzipiert sein, dass er auf ganz bestimmte Arten von Situationen zugeschnitten ist, und dann überprüft und justiert werden. Zu Anfang werden Sie wahrscheinlich auf die Hilfe Ihrer Therapeuten, des Behandlungsteams oder der anderen in der Gruppe angewiesen sein, um Ihren Plan zu erweitern, aber Ihr Gesunder Erwachsener wird nach und nach alle diese gesunden Bewältigungstechniken verinnerlichen, sodass sie Ihnen in Fleisch und Blut übergehen.



## Handout MM 6-GEM 1: Meinen Gesunden Erwachsenenmodus stärken

Wenn Sie in diesem Modus sind, unterstützen Sie Ihren Vulnerablen Kindmodus und bringen ihm Wertschätzung entgegen, setzen dem Wütenden und Impulsiven Kindmodus Grenzen, fördern und entfalten Ihren Glücklichen Kindmodus und gehen gegen Ihre maladaptiven Bewältigungsmodi und dysfunktionalen Elternmodi an, um gesunde Bewältigungsstrategien und vernünftige Maßstäbe an ihre Stelle zu setzen.

Im Gesunden Erwachsenenmodus sind wir fähig, eine gute Balance zwischen unseren Bedürfnissen und Verpflichtungen zu halten, sodass wir das Leben genießen, aber auch durch unsere Arbeit Erfüllung finden. Aus dem Gesunden Erwachsenenmodus heraus sind wir in der Lage, unseren Aufgaben im Beruf, als Eltern und in anderen Bereichen nachzukommen, unsere Sexualität zu genießen, geistigen und kulturellen Interessen nachzugehen und uns um unsere Gesundheit zu kümmern, zum Beispiel indem wir Sport treiben.



Der Gute Elternteil ist ein Aspekt unseres Gesunden Erwachsenenmodus. Er umfasst die gesunden Aspekte, die wir an wichtigen Menschen in unserem Leben – zu denen auch unsere Psychotherapeuten und Mitglieder der Gruppe zählen – beobachten und von ihnen übernehmen können.

Ein Kindheitsumfeld, das von Liebe, Unterstützung, Ermutigung, Wertschätzung und Verlässlichkeit geprägt ist, fördert die Entwicklung eines starken Gesunden Erwachsenenmodus. Die meisten Menschen, die unter einer gravierenden psychischen Störung leiden, haben als Kinder kein derartiges Umfeld erlebt. Zum Glück ist es aber so, dass dies durch die Rahmenbedingungen, die wir in der Schematherapie schaffen, wettgemacht werden kann.

Die Einzel- und Gruppenschematherapie ermöglicht es Ihnen, durch die Unterstützung und Wertschätzung der Therapeuten und der anderen Gruppenmitglieder korrektive emotionale Lernerfahrungen zu machen. Diese versetzen Sie in die Lage, mit Ihrem Gesunden Erwachsenenmodus Verbindung aufzunehmen und ihn weiterzuentwickeln. Dafür ist es nie zu spät, ganz gleich, wie alt Sie sind.

Welche Sätze kann der Gesunde Erwachsene in Ihnen zu folgenden Modi sagen?

1. Zu Ihren maladaptiven Bewältigungsmodi:

---

2. Zu Ihrem Vulnerablen Kindmodus:

---

3. Zu Ihrem Wütenden/Impulsiven Kindmodus:

---

4. Zu Ihrem Strafenden Elternmodus:

---

5. Zu Ihrem Fordernden Elternmodus:

---

6. Zu Ihrem Glücklichen Kindmodus:

---

Den Gesunden Erwachsenenmodus zu entfalten und zu stärken ist ein wichtiges Ziel der Schematherapie.



## Den Gesunden Erwachsenenmodus stärken: Verhaltenszentrierte und kognitive Kurzzeit-Strategien

Erstellen Sie eine Liste von Gedanken und konkreten Verhaltensweisen, mit denen Sie Ihren Gesunden Erwachsenenmodus stärken können.

In diesem Modus sind Sie in der Lage, klar zu denken und Ihre gesunden Bewältigungsstrategien abzurufen, ohne dass Ihnen dabei alte maladaptive Bewältigungsmodi oder dysfunktionale Elternmodi in die Quere kommen.

Den Gesunden Erwachsenenmodus stärken	
<b>BEISPIEL</b>	<i>Ich bin in meinem Gesunden Erwachsenenmodus, wenn ich es schaffe, anderen Grenzen zu setzen, ohne deswegen ein schlechtes Gewissen zu bekommen.</i>
Kurzzeitstrategien zur Stärkung von Verhaltensmustern	<i>Wenn ich merke, dass ich die Kraft nicht mehr aufbringe, für meine Partnerin da zu sein, weil ich mit mir selbst so viel zu tun habe, könnte ich sagen: „Nein, ich schaffe es jetzt nicht, dir zu helfen, aber wenn es mir wieder besser geht, bin ich für dich da.“ Ich sollte mir dann selbst etwas Gutes tun, um wieder Energie zu tanken.</i>
Meine Strategien	
<b>BEISPIEL</b>	<i>Ich bin in meinem Gesunden Erwachsenenmodus, wenn ich in einer belastenden Situation ruhig bleiben kann und den Glauben an mich selbst nicht verliere.</i>
Kognitive Kurzzeitstrategien	<i>Ich könnte an die vielen schwierigen Situationen denken, die ich bislang gut gemeistert habe, und mir selbst positive Instruktionen geben wie: „Du wirst das gut hinbekommen – es ist einfach eine Herausforderung, und du bist ihr gewachsen!“</i>
Meine Strategien	

## Den Gesunden Erwachsenenmodus stärken: Erlebensbasierte Kurzzeit-Techniken

In den Gruppensitzungen zur erlebensbasierten Modus-Arbeit haben wir einige Techniken erkundet, mit denen Sie Ihren Gesunden Erwachsenenmodus auf der Ebene der Emotionen oder des Erlebens stärken können, und wir werden im Laufe der Behandlung noch weitere Techniken ausprobieren. Weil es Aufgabe des Gesunden Erwachsenenmodus ist, steuernd auf alle anderen Modi einzuwirken, lassen sich hier sämtliche Techniken einbeziehen, die Sie in Ihren bisherigen schematherapeutischen Gruppen- und Einzelsitzungen kennengelernt haben. Legen Sie eine Liste der erlebensbasierten Techniken an, die Sie einsetzen können, wenn Sie im Gesunden Erwachsenenmodus sind.

<b>BEISPIEL</b>	<i>Ich bin in meinem Gesunden Erwachsenenmodus, wenn ich mich um meine Kinder kümmere.</i>
Erlebensbasierte Kurzzeit-Techniken	<i>Wenn ich für meine Kinder da bin und ihnen eine Gutenachtgeschichte vorlese, kann ich versuchen, mir diese Situation einzuprägen, indem ich aufmerksam darauf achte, wie sich die Situation für mich anfühlt, was die Kinder für Gesichter machen und so weiter. Zu dieser Erfahrung kann ich dann vor dem Einschlafen in der Vorstellung einige Male zurückgehen und sie als ein Zeichen dafür sehen, dass ich eine gute Mutter / ein guter Vater bin.</i>
Ihre Techniken	

Sie wissen nun, wie Sie Ihre Modi beobachten können. Um sie im Blick zu behalten, können Sie sich auf die Handouts für die Modus-Bewusstheits-Sitzungen stützen. Wir haben verhaltenszentrierte, kognitive und erlebensbasierte Strategien, Techniken und Fertigkeiten erarbeitet, mit deren Hilfe Ihr Gesunder Erwachsenenmodus alle anderen Modi steuern kann. Sie haben jetzt für jeden Modus einen Modus-Management-Plan. Sorgen Sie dafür, dass Sie schnell auf diese Pläne zugreifen können, etwa in Form von Memo-Cards, um sie sich bei Bedarf in Erinnerung zu rufen. Und vergessen Sie nie, dass der Gesunde Erwachsenenmodus in Ihnen bereit ist, aktiviert zu werden.

## Handout MM 8-DyEM 2:

### Langzeitstrategien für die Bekämpfung meiner dysfunktionalen Elternmodi

Legen Sie eine Liste von Strategien an, die Sie über einen längeren Zeitraum hinweg einsetzen können, um gegen Ihren Strafenden und Ihren Fordernden Elternmodus in umfassender Weise und mit nachhaltiger Wirkung anzugehen. Wenn Sie die Macht der dysfunktionalen Elternmodi schwächen, hilft Ihnen das auch, eine Veränderung Ihrer Schemata zu erreichen.

	Den Strafenden Elternmodus bekämpfen	Den Fordernden Elternmodus bekämpfen
<b>BEISPIEL</b> 	<p>Sie sind unter Stress, weil morgen ein wichtiges Vorstellungsgespräch ansteht. Ihr Strafender Elternmodus sagt: „Das wirst du niemals schaffen. Das ist letztes Mal nichts geworden, und es wird auch diesmal nichts werden. Du bist ein Loser!“</p>	<p>Sie sitzen mit Kollegen beim Mittagstisch, und die anderen reden über einen Buchautor, von dem Sie noch nie gehört haben. Ihr Fordernder Elternmodus sagt: „Du musst dich jetzt sofort am Gespräch beteiligen, sonst kann dich keiner leiden. Du musst mehr lesen, damit du die Autoren, von denen die Leute reden, auch kennst. Du musst etwas Kluges zu sagen haben, sonst blamierst du dich komplett.“</p>
Langzeitstrategien zum Aufbrechen von Verhaltensmustern	<p>Ich sage laut „Nein!“ und wiederhole das wieder und wieder, wenn mein Strafender Elternmodus wieder damit anfängt. Ich kann das Vorstellungsgespräch in einem Rollenspiel mit meinem Therapeuten üben. Ich kann auch andere schwierige Situationen im Rollenspiel üben, damit ich mir zutraue, sie zu meistern.</p>	<p>Ich ignoriere meinen Fordernden Elternmodus und sage: „Den Autor kenne ich nicht, was hat er geschrieben?“, oder: „Können Sie mir vielleicht ein Buch von ihm ausleihen? Das klingt wirklich interessant.“ Ich kann mich auch dann an Gesprächen beteiligen, wenn ich nicht auf alle Fragen perfekte Antworten parat habe.</p>
Dazugehöriges Schema	<p>„Versagen“</p>	<p>„Unerbittliche Standards“</p>
Ihre Strategien		
Schema, das für Sie damit verknüpft ist		
<b>BEISPIEL</b>	<p>Seit Anfang der Woche grübeln Sie darüber nach, ob Sie Ihre Verabredung für Freitag absagen sollen. Ihr Strafender Elternmodus sagt: „Niemand mag dich. Schau dich doch nur an – du bist so langweilig und so hässlich.“</p>	<p>In letzter Zeit haben Sie das Gefühl, dass Sie es niemandem recht machen und dass Sie für andere nicht interessant sind, wenn Sie nicht irgendetwas für sie tun. Ihr Fordernder Elternmodus sagt: „Du musst immer hilfsbereit sein und es dir zur Aufgabe machen, die Bedürfnisse anderer Menschen zu erfüllen.“</p>
Kognitive Langzeitstrategien	<p>Ich könnte mir sagen: „Das stimmt nicht! Es ist schon ewig her, dass ich schwere Akne und eine Zahnsperre hatte.“</p> <p>Ich könnte mich an verschiedene Komplimente erinnern, die ich zu meinem Kleidungsstil und meinen Augen bekommen habe. Ich könnte das Kleid tragen, in dem ich mich am hübschesten fühle, und darauf achten, dass ich gut schlafe, damit ich erholt aussehe. Ich könnte mir klarmachen, dass nur die Stimme meines Strafenden Elternteils so mit mir redet und dass er unrecht hat.</p>	<p>Ich könnte mir klarmachen, dass ich für meine Freunde bereits mein Bestes gebe und dass ich genug tue. Wichtig ist, dass ich mir auch Zeit für mich selbst nehme. Ich könnte mich darauf konzentrieren, Zeit mit meinen zwei besten Freunden zu verbringen und mir außerdem Zeit für mich selbst zu nehmen, und mich erst danach um andere kümmern.</p>

	Den Strafenden Elternmodus bekämpfen	Den Fordernden Elternmodus bekämpfen
Dazugehöriges Schema	„Unzulänglichkeit“	„Selbstaufopferung“
Ihre Strategien 		
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist		
<b>BEISPIEL</b>	<p>Sie haben ein schlechtes Gewissen, weil Sie einen Fehler gemacht haben.</p> <p>Ihr Strafender Elternmodus sagt: „Du bist doch bescheuert. Du musst bestraft werden – lass heute das Abendessen aus!“</p>	<p>Sie fühlen sich unter Druck, weil Ihre beste Freundin Sie gebeten hat, ihren Brautstrauß zusammenzustellen. Der Fordernde Elternmodus sagt Ihnen: „Am besten richtest du drei Sträuße her, um sicherzugehen, dass einer davon gut genug ist. Dafür brauchst du vielleicht den ganzen Abend, aber es sollte ja perfekt sein. Das <b>muss</b> sogar perfekt sein!“</p>
Erlebensbasierte Strategien für langfristigen Wandel	<p>Ich kann frühere Erfahrungen überschreiben, indem ich mir das Gute-Eltern-Skript in Erinnerung rufe, das mein Therapeut in der Gruppe vorgelesen hat, und mir vorstelle, wie mein Gesunder Erwachsenenmodus zu mir sagt: „Es ist in Ordnung, Fehler zu machen. Das ist gar nicht zu vermeiden. Schau jetzt, ob sich der Fehler korrigieren lässt, und dann iss zu Abend. Dich zu bestrafen hilft dir nicht, aus deinen Fehlern zu lernen, sondern führt nur dazu, dass du dich mies fühlst.“</p> <p>Ich kann mir eine kleine Schachtel machen, in der ich Botschaften von meinem Guten Elternteil aufbewahre, mit denen er Einspruch gegen meinen Strafenden Elternmodus erhebt, und mir jeden Morgen eine Botschaft durchlesen.</p>	<p>Ich kann eine Imaginationsübung machen und daran zurückdenken, wie meine Freundin mir sagte, dass meine Sträuße die schönsten sind, die sie je gesehen hat, und wie glücklich sie aussah, als sie mich bat, den Brautstrauß für sie zusammenzustellen, weil ich doch eine begnadete Floristin sei. Da war ich erleichtert und spürte ein großes Zutrauen in meine Fähigkeiten. Ich stand keineswegs unter Druck. Weil es mir noch schwerfällt, mich gegen meinen Fordernden Elternmodus zur Wehr zu setzen, könnte ein erster Schritt darin bestehen, jeden Tag an diese Erleichterung und dieses Selbstvertrauen zurückzudenken und mir die Frage zu stellen, ob ich mich häufiger so fühlen möchte.</p>
Dazugehöriges Schema	„Versagen“	„Unerbittliche Standards“
Ihre Strategien 		
Schema, das für Sie damit verknüpft ist		

Wir haben Techniken, Strategien und Fertigkeiten erkundet, die auf der Verhaltens-, Kognitions- und Erlebensebene ansetzen und mit denen Ihr Gesunder Erwachsenenmodus gegen Ihren Strafenden und Fordernden Elternmodus vorgehen kann.

Entwerfen Sie mithilfe der folgenden Tabelle einen Modus-Management-Plan mit Ihren *bevorzugten Strategien und Techniken*. Tragen Sie den Plan in Form einer Memo-Card bei sich als Erinnerung an Ihren Langzeitplan für die Veränderungen, an denen Sie arbeiten.

<b>Langzeit-Modus-Management-Plan für meine dysfunktionalen Elternmodi</b>	
<i>Strafender Elternmodus</i>	<i>Fordernder Elternmodus</i>
Ergänzen Sie Ihren Plan um weitere Techniken, die Sie ausprobieren und die sich für Sie als am besten geeignet erweisen.	


Erwarten Sie nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan heute oder in ein paar Wochen seine endgültige Form erreicht hat. Im Lauf der Therapie können Sie weitere Techniken hinzufügen, die Sie kennenlernen. Wir versprechen Ihnen nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan in jeder Situation oder zu 100 Prozent funktionieren wird, denn das ist bei niemandem so. Wir können Ihnen aber zusagen, dass er für Sie auf lange Sicht eine bessere Lösung sein wird, als wenn Sie auf Ihre dysfunktionalen Elternmodi hören. Ein Modus-Management-Plan muss auf ganz bestimmte Arten von Situationen zugeschnitten sein und überprüft und justiert werden. Zu Anfang werden Sie wahrscheinlich die Hilfe Ihrer Therapeuten, des Behandlungsteams und der anderen in der Gruppe brauchen, um Ihren Plan zu ergänzen, aber mit der Zeit wird Ihr Gesunder Erwachsener alle diese gesunden Bewältigungstechniken verinnerlichen, sodass es Ihnen besser gelingt, auf sie zuzugreifen, und Sie auch öfter daran denken, sie einzusetzen.






## Handout MM 9-VKM 2: Langzeitstrategien zur Befriedigung der Bedürfnisse meines Vulnerablen Kindes

Legen Sie eine Liste mit Langzeitstrategien an, an denen Sie arbeiten wollen, um für die Erfüllung der Bedürfnisse des Vulnerablen Kindes in Ihnen zu sorgen. Wählen Sie Strategien aus, die im Lauf der Zeit einen nachhaltigen Wandel bewirken können. Wenn Modi sich verändern, kann das auch auf die entsprechenden Schemata Einfluss nehmen, sodass die Modi dann weniger häufig getriggert werden.

	Das traurige Vulnerable Kind trösten	Das ängstliche Vulnerable Kind beruhigen
<b>BEISPIEL</b>	<i>Wenn ich mich isoliert von anderen oder ihnen fremd fühle, setzt oft der VKM ein, in dem ich dann traurig bin und mich im Stich gelassen fühle.</i>	<i>Wenn ich mich im VKM befinde und dabei ängstlich bin, glaube ich, dass ich nicht nachfragen darf, wenn ich etwas nicht verstehe.</i>
Langzeit-Strategien zum Aufbrechen von Verhaltensmustern  	<i>Ich könnte mir eine soziale Aktivität suchen, die mir Freude macht und mir Gelegenheit gibt, andere Menschen kennenzulernen (z. B. in einem Chor singen, Fußball in einem Verein spielen, ehrenamtlich mit Obdachlosen arbeiten). Mein Bekanntenkreis wird dann mit der Zeit wachsen.</i>	<i>Ich könnte so anfangen, dass ich mich an einen engen Freund wende, von dem ich weiß, dass er auf Fragen gut reagiert, und ihn bitte, mir die Sache noch einmal zu erklären. Als Nächstes könnte ich jemanden, der vermutlich weniger geduldig ist, um eine Erklärung bitten. Schließlich könnte ich versuchen, jemanden zu fragen, bei dem das Gespräch vermutlich schwieriger wird (z. B. Sachbearbeiter bei der Arbeitsagentur, meinen Chef). Dem Gesunden Erwachsenen in mir ist klar, dass mir dabei nichts Schlimmes passieren kann, und mein Zutrauen in den GEM wird wachsen.</i>
Dazugehöriges Schema	<i>Mein damit zusammenhängendes Schema könnte „soziale Isolierung“ sein.</i>	<i>Mein damit zusammenhängendes Schema könnte „Unzulänglichkeit/Scham“ sein.</i>
Ihre Strategien		
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist		
<b>BEISPIEL</b>	<i>Wenn ich im VKM und traurig bin, glaube ich, dass mir nicht zu helfen ist.</i>	<i>Wenn ich im Vulnerablen Kindmodus bin und von Ängsten geplagt werde, glaube ich, dass ich unfähig bin, meinen Alltag selbst zu meistern.</i>
Kognitive Langzeitstrategien	<i>Ich könnte eine Pro-und-Kontra-Liste aufstellen mit Argumenten dafür, dass mir nicht zu helfen ist, und mit Argumenten dagegen. Ich kann mir vor Augen halten, dass jeder Mensch manchmal Hilfe braucht.  Ich kann mir überlegen, in welchen Situationen ich mich hilflos fühle, welche Hilfe ich dann brauche und warum ich sie brauche. Für wichtige oder häufig auftretende Situationen kann ich mir die Fertigkeiten aneignen, die ich brauche.</i>	<i>Ich könnte eine Liste aller Aufgaben in meinem Alltag aufstellen, die ich zumindest schon einmal gemeistert habe. Ich kann innehalten, wenn ich mich bei dem Gedanken ertappe, ich würde irgendetwas nicht hinbekommen. Ich kann eine Liste mit allen Aufgaben anlegen, die erledigt werden müssen, und wenn ich dann bei einer bestimmten Aufgabe Hilfe benötige, kann ich überlegen, wer mir helfen könnte oder welche Fertigkeiten ich mir dafür noch aneignen muss.</i>
Dazugehöriges Schema	<i>Mein damit zusammenhängendes Schema könnte „Abhängigkeit“ sein.</i>	<i>Mein damit zusammenhängendes Schema könnte „Versagen/Unfähigkeit“ sein.</i>
Ihre Strategien		
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist		

	Das traurige Vulnerable Kind trösten	Das ängstliche Vulnerable Kind beruhigen
<b>BEISPIEL</b>	<i>Im Vulnerablen Kindmodus fühle ich mich oft einsam.</i>	<i>Im Vulnerablen Kindmodus habe ich oft Angst davor, mit anderen Menschen zu reden.</i>
Erlebensbasierte Techniken für langfristigen Wandel 	<i>In meiner Vorstellung kann ich mir in Erinnerung rufen, wie es sich anfühlt, in einer Therapiegruppe die Verbundenheit mit anderen zu erleben.</i> <i>Ich kann die Wärme wachrufen, die ich in solchen Momenten gespürt habe.</i> <i>Ich kann jeden Abend vor dem Schlafengehen eine Imaginationsübung machen und mich wirklich in die Erfahrung hineinbegeben, mich mit anderen verbunden zu fühlen. Auf diese Weise schule ich mich darin, auf diese tröstlichen Erinnerungen zuzugreifen, wenn ich mich sehr allein oder im Stich gelassen fühle.</i>	<i>Das kommt wahrscheinlich daher, dass mein Strafer Elternmodus meinem ängstlichen Vulnerablen Kind sagt, es sei unerwünscht. Ich kann mir einen Modus-Dialog in der Gruppe in Erinnerung rufen, in dem eine Patientin mir sagte, sie würde wirklich gern mit mir reden, weil sie mich nett findet. Ich kann mir das als Gute-Eltern-Botschaft auf eine Memo-Card schreiben und diese bei der Arbeit, wo ich mit Menschen sprechen muss, so platzieren, dass ich sie vor mir sehe. Das erinnert mich dann immer daran, dass es Leute gibt, die gern mit mir reden.</i>
Dazugehöriges Schema	<i>Mein damit zusammenhängendes Schema könnte „Verlassenheit“ sein.</i>	<i>Mein damit zusammenhängendes Schema könnte „Unzulänglichkeit/Scham“ sein.</i>
Ihre Strategien		
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist		

Wir haben langfristig angelegte Strategien, Techniken und Fertigkeiten erkundet, die auf der Verhaltens-, Kognitions- und Erlebensebene ansetzen und mit denen Ihr Gesunder Erwachsenenmodus auf die Bedürfnisse des Vulnerablen Kindes eingehen und dazu beitragen kann, dass seine Wunden heilen.

Halten Sie in Ihrem Modus-Management-Plan Langzeitstrategien fest, die Sie einsetzen können, wenn Sie im VKM traurig oder ängstlich sind. Probieren Sie in den kommenden Wochen aus, ob der Plan für Sie so funktioniert. Nutzen Sie ihn als Gedächtnisstütze, auf die Sie sich beziehen können, während Sie an der Veränderung Ihrer Modi arbeiten.



Langzeit-Modus-Management-Plan für meinen Vulnerablen Kindmodus	
Für traurige Phasen	Für ängstliche Phasen
Ergänzen Sie Ihren Plan um weitere Techniken, die Sie ausprobieren und die sich für Sie als am besten geeignet erweisen.	

Erwarten Sie nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan schon heute oder in ein paar Wochen seine endgültige Form erreicht. Es wird Ihr ganzes Leben lang immer wieder neue Techniken geben, die Sie ausprobieren und dem Plan hinzufügen können. Wir versprechen Ihnen nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan in jeder Situation oder zu 100 Prozent funktionieren wird, denn das ist bei niemandem so. Manche Dinge sind schwerer zu ändern als andere. Wir können Ihnen aber versichern, dass der Plan auf lange Sicht besser als Ihre maladaptiven Bewältigungsmodi oder dysfunktionalen Elternmodi geeignet sein wird, die Bedürfnisse Ihres VKM zu erfüllen. Ein Modus-Management-Plan muss auf ganz bestimmte Arten von Situationen passen und überprüft und justiert werden. Mit der Zeit wird es dem Gesunden Erwachsenen in Ihnen immer besser gelingen, den Plan umzusetzen, und Sie werden die entsprechenden Techniken und Strategien irgendwann automatisch anwenden.

## Handout MM 10-WKM 2: Langzeitstrategien für die Steuerung meines Wütenden Kindmodus

Erstellen Sie eine Liste von hilfreichen Sätzen, die Sie zu sich selbst sagen können, und von Dingen, die Sie tun können, wenn Sie merken, dass Sie im Wütenden Kindmodus sind. Nennen Sie diesmal Strategien, die Sie über einen längeren Zeitraum hinweg anwenden können, um den Modus dauerhaft zu verändern. Eine solche nachhaltige Veränderung hilft Ihnen auch dabei, Ihre Schemata zu modifizieren.

Meinen Wütenden Kindmodus steuern	
<b>BEISPIEL</b>	<i>Wenn jemand eine Verabredung absagt, versetzt mich das oft in den Wütenden Kindmodus.</i>
Langzeit-Strategien zum Aufbrechen von Verhaltensmustern	<i>Ich könnte regelmäßig ins Fitnessstudio gehen, um körperliche Anspannung abzubauen. Ich könnte auch an meinen zwischenmenschlichen Fertigkeiten arbeiten, indem ich mich bemühe, andere häufiger wissen zu lassen, wo meine Grenzen sind („Ich möchte nicht, dass ...“, „Es wäre mir lieb, wenn in Zukunft ...“).</i>
Dazugehöriges Schema	„Verlassenheit“
Ihre Strategien	
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist	



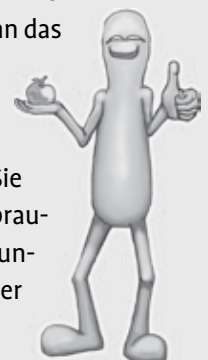
<b>BEISPIEL</b>	<i>Mein Wütendes Kind gerät außer sich, wenn niemand ihm Beachtung schenkt.</i>
Erlebensbasierte Techniken für langfristigen Wandel	<i>Ich kann mir die Gruppenübung mit dem Tauziehen in Erinnerung rufen. Ich kann ein Handtuch an der Türklinke festmachen und so fest ziehen, wie ich kann. Ich weiß jetzt, dass das für mich eine ungefährliche Methode ist, um Wut abzulassen. Wenn ich merke, dass ich genug Druck abgebaut habe (um zu wissen, wie sich das anfühlt, muss ich nur an die Übung zurückdenken), kann ich den mir nahestehenden Menschen sagen, wie wichtig es mir ist, dass sie meinen Bedürfnissen Beachtung schenken. Ich kann zwei oder drei Wochen lang das Bedürfnis meines Wütenden Kindes nach Aufmerksamkeit genauer beobachten. Ich kann mir in Erinnerung rufen, wie es sich anfühlt, wenn dieses Bedürfnis erfüllt wird. Das kann ich immer dann tun, wenn ich bei der Selbstbeobachtung feststelle, dass ich im Wütenden Kindmodus bin. Dann fällt es mir leichter, nicht in die Luft zu gehen, sondern zu sagen, was ich brauche, und die Chancen stehen besser, dass die anderen mir auch zuhören.</i>
Dazugehöriges Schema	„Emotionale Entbehrung“
Ihre Strategien 	
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist	

Wir haben an Strategien, Techniken und Fertigkeiten gearbeitet, die auf der Verhaltens-, Kognitions- und Erlebensebene ansetzen und die Ihr Gesunder Erwachsenenmodus nutzen kann, um steuernd auf Ihren Wütenden Kindmodus einzuwirken.

Entwerfen Sie mithilfe der folgenden Tabelle einen Modus-Management-Plan mit Ihren *bevorzugten Strategien und Techniken*. Tragen Sie den Plan in Form einer Memo-Card bei sich, als Erinnerung an Ihren Langzeitplan für die Veränderungen, die Sie anstreben.

<i>Langzeit-Modus-Management-Plan für meinen Wütenden Kindmodus</i>
Ergänzen Sie Ihren Plan um weitere Techniken, die Sie ausprobieren und die sich für Sie als am besten geeignet erweisen.

Erwarten Sie nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan heute oder in ein paar Wochen seine endgültige Form erreicht hat. Im Lauf der Zeit können Sie weitere Techniken hinzufügen, die Sie kennenlernen. Wir versprechen Ihnen nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan in jeder Situation oder zu 100 Prozent funktionieren wird, denn das ist bei niemandem so. Wir können Ihnen aber versichern, dass er sich für Sie auf lange Sicht besser als Ihre maladaptiven Bewältigungsmodi oder Ihre dysfunktionalen Elternmodi dazu eignen wird, mit Ihrem Wütenden Kindmodus umzugehen. Ein Modus-Management-Plan muss auf ganz bestimmte Arten von Situationen zugeschnitten sein und überprüft und justiert werden. Zu Anfang werden Sie wahrscheinlich die Hilfe Ihrer Therapeuten, des Behandlungsteams und der anderen in der Gruppe brauchen, um Ihren Plan zu ergänzen und auch daran zu denken, ihn einzusetzen. Mit der Zeit wird Ihr Gesunder Erwachsener aber alle diese gesunden Bewältigungstechniken verinnerlichen, sodass es Ihnen besser gelingt, auf sie zuzugreifen, und Sie auch immer wieder daran denken, sie einzusetzen.



## Handout MM 11-GLM 2: Langzeitstrategien für die Stärkung meines Glücklichen Kindmodus

Erstellen Sie eine Liste von hilfreichen Gedanken und von Dingen, die Sie tun können, um Ihren Glücklichen Kindmodus zu entfalten. Wir werden uns heute Strategien anschauen, die Sie über einen längeren Zeitraum hinweg einsetzen können, um Ihren Glücklichen Kindmodus dauerhaft zu stärken. Eine solche nachhaltige Veränderung trägt dann auch dazu bei, Ihre Schemata zu modifizieren.



Den Glücklichen Kindmodus entfalten	
<b>BEISPIEL</b>	<i>Ich bin im Glücklichen Kindmodus, wenn ich mit Freunden Zeit verbringe und wenn ich Beachvolleyball spiele.</i>
Langzeit-Strategien zur Stärkung von Verhaltensmustern	<i>Ich könnte mir ein Beachvolleyball-Team suchen, in dem ich mitspielen kann. Dann habe ich unter der Woche oder am Wochenende viele Gelegenheiten zum Spielen.</i>
Dazugehöriges Schema	<i>Mein damit zusammenhängendes Schema könnte „soziale Isolierung“ sein.</i>
Ihre Strategien	
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist	
<b>BEISPIEL</b>	<i>Ich bin im Glücklichen Kindmodus, wenn ich in meiner Vorstellung glückliche Momente Revue passieren lasse.</i>
Langzeit-Strategien zur Stärkung kognitiver Muster	<i>Ich könnte in meiner Wohnung eine „Glückliche-Momente-Wand“ gestalten, mit Fotos oder anderen Andenken. Die könnte ich mir jeden Abend vor dem Schlafengehen anschauen und mir in Erinnerung rufen, was genau mir in jenen Augenblicken so gutgetan hat.</i>
Dazugehöriges Schema	<i>„Negativität“</i>
Ihre Strategien	
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist	

<b>BEISPIEL</b>	<i>Ich bin im Glücklichen Kindmodus, wenn ich Cookies-und-Sahne-Eis esse.</i>
Erlebensbasierte Techniken für langfristige Modus-Stärkung	<i>Ich kann mir Cookies-und-Sahne-Eis in verschiedenen Situationen gönnen, wenn ich mit Freunden zusammen bin oder wenn ich einen lustigen Film schaue. Ich kann diese Situationen dann, um meinen Glücklichen Kindmodus zu stärken, in der Vorstellung wieder aufsuchen. Ich kann meinen Glücklichen Kindmodus wachrufen und stärken, wann immer ich will, indem ich dafür die Vorstellung von dem genussvollen Eisessen nutze.</i>
Dazugehöriges Schema	„Emotionale Entbehrung“
Ihre Strategien	
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist	



Wir haben Strategien, Techniken und Fertigkeiten erkundet, die auf der Verhaltens-, Kognitions- und Erlebensbene ansetzen und mit denen Ihr Gesunder Erwachsenenmodus Ihren Glücklichen Kindmodus stärken kann.

Entwerfen Sie mithilfe der folgenden Tabelle einen Modus-Management-Plan für Ihren Glücklichen Kindmodus, den Sie in den kommenden Wochen ausprobieren können. In Form einer Memo-Card kann er Ihnen helfen, sich an die Veränderungen zu erinnern, an denen Sie arbeiten.



<i>Langzeit-Modus-Management-Plan für meinen Glücklichen Kindmodus</i>
Ergänzen Sie Ihren Plan um weitere Techniken, die Sie ausprobieren und die sich für Sie als am besten geeignet erweisen.

Erwarten Sie nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan schon heute oder in ein paar Wochen seine endgültige Form bekommt. Sie können im Lauf der Therapie neue Techniken eintragen, die Sie kennenlernen. Wir versprechen Ihnen nicht, dass Ihr Modus-Management-Plan in jeder Situation oder zu 100 Prozent funktionieren wird, denn das ist bei niemandem so. Wir können Ihnen aber versichern, dass er auf lange Sicht mehr als Ihre maladaptiven Bewältigungsmodi oder dysfunktionalen Elternmodi dazu beitragen wird, dass Sie sich in Ihrem Glücklichen Kindmodus wohlfühlen. Ein Modus-Management-Plan muss auf ganz bestimmte Arten von Situationen passen und überprüft und justiert werden. Zu Anfang werden Sie wahrscheinlich auf die Hilfe Ihrer Therapeuten, des Behandlungsteams oder der anderen in der Gruppe angewiesen sein, um Ihren Plan zu erweitern, aber Ihr Gesunder Erwachsener wird nach und nach alle diese gesunden Bewältigungstechniken verinnerlichen, sodass er sie schließlich ganz automatisch einsetzt.

## Handout MM 12-GEM 2: Langzeitstrategien zur Stärkung meines Gesunden Erwachsenenmodus



Erstellen Sie eine Liste von Langzeitstrategien zur Stärkung Ihres Gesunden Erwachsenenmodus. Wählen Sie Strategien, die im Lauf der Zeit zu einem dauerhaften Wandel führen können. Wenn Modi sich verändern, kann das auch auf die entsprechenden Schemata Einfluss nehmen, sodass die Modi dann weniger häufig getriggert werden.

Stärkung Ihres Gesunden Erwachsenenmodus	
<b>BEISPIEL</b>	<i>In meinem Gesunden Erwachsenenmodus bin ich in der Lage, angemessene Grenzen zu setzen.</i>
Langzeitstrategien zur Stärkung von Verhaltensmustern	<i>Ich könnte eine Liste der Dinge aufstellen, die mich aufregen, etwa dass meine Kollegin oft ihre Kaffeetasse auf meinem Schreibtisch stehen lässt, dass mein Mitbewohner das Bad nicht putzt oder dass meine Mutter mich jeden Abend anruft. Ich könnte dann auf einer Skala von 1 bis 5 einstufen, wie sehr mich diese Dinge aufregen (Kaffeetasse – 3, Bad – 4, Mutters Anrufe – 5). Dann könnte ich mit der leichtesten Aufgabe anfangen und mir aufschreiben, was ich zu meiner Kollegin sagen kann, dies ein paar Tage vor dem Spiegel üben und es ihr dann sagen. Hinterher kann ich einschätzen, wie es gelaufen ist. Danach kann ich die nächstschwierige Situation angehen.</i>
Dazugehöriges Schema	„Unterwerfung“
Ihre Strategien:	
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist	
<b>BEISPIEL</b>	<i>Ich bin im Gesunden Erwachsenenmodus, wenn ich überzeugt bin, dass ich etwas kann.</i>
Kognitive Langzeitstrategien	<i>Ich kann Informationen zu meinen Erfolgen und Misserfolgen zusammentragen und sie auf dem Smartphone in eine Pro-und-Kontra-Liste schreiben. Ich muss mir vorher überlegen, um welchen Bereich es genau gehen soll (z. B. darum, wie ich mit Kundenanrufen bei der Arbeit umgehe). Dann kann ich mir am Ende des Monats ein Bild machen, inwieweit ich gute Gründe habe, von meinen Fähigkeiten überzeugt zu sein.</i>
Dazugehöriges Schema	„Versagen“
Ihre Strategien	
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist	

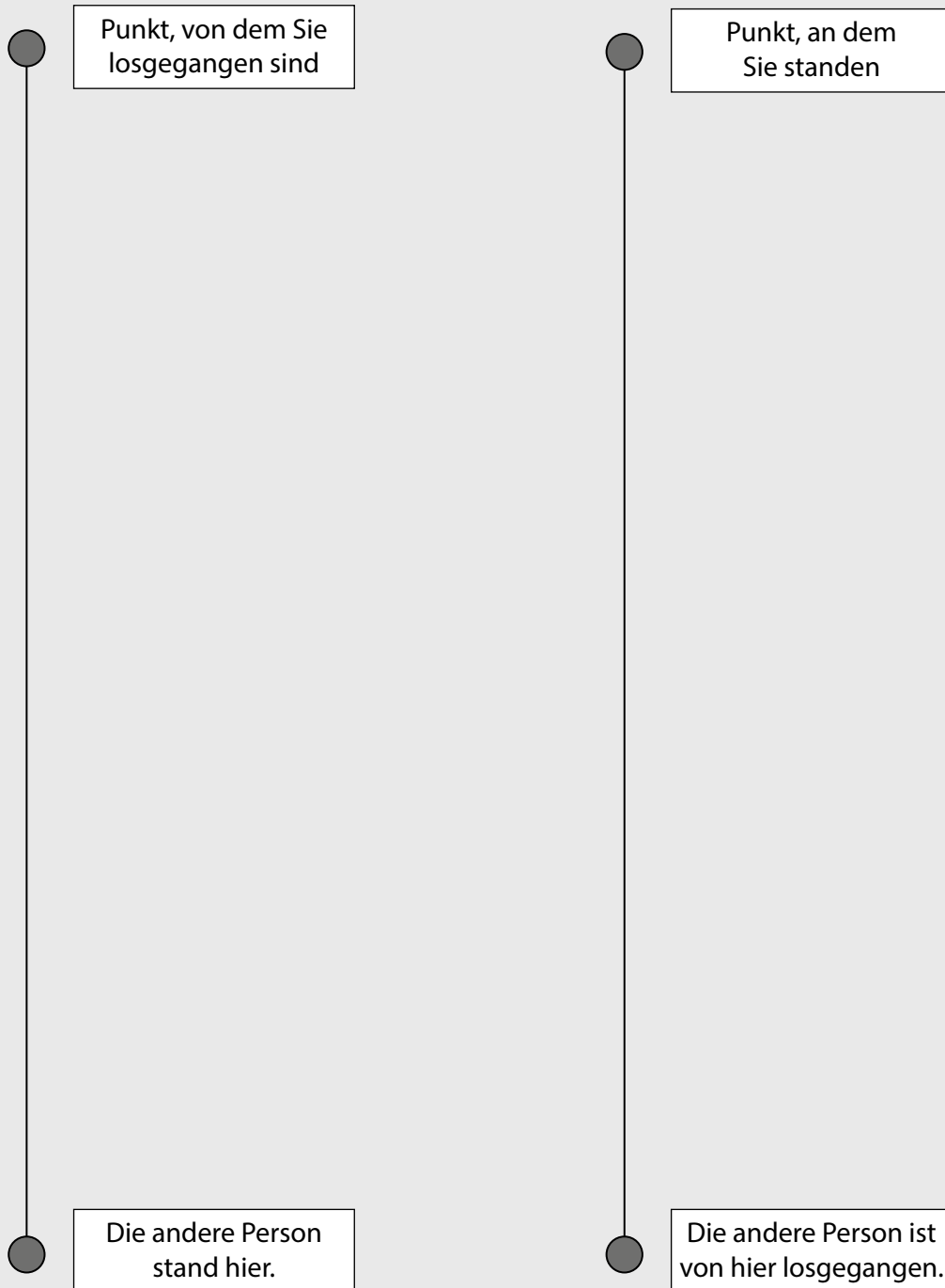
<b>BEISPIEL</b>	<i>Im Gesunden Erwachsenenmodus bin ich in der Lage, eine gute Balance zwischen meinen eigenen Bedürfnissen und denen der anderen zu finden.</i>
Erlebensbasierte Strategien für langfristigen Wandel	<i>Wenn es zu einem Konflikt zwischen meinen eigenen Bedürfnissen und denen anderer kommt, kann ich mir in Erinnerung rufen, wie ich mich fühle, wenn ich auf meine eigenen Bedürfnisse achte, und wie ich mich fühle, wenn ich nur auf die Bedürfnisse des anderen schaue. Ich kann zu den Situationen in der Gruppe zurückgehen, in denen Gegensätze zwischen Bedürfnissen deutlich wurden und sich dann aber keiner aufopfern musste – wir haben einen Kompromiss gefunden. Ich kann mir das Gefühl in Erinnerung rufen, dass ich ernst genommen wurde, darüber nachdenken, welche Kompromisse in der aktuellen Situation möglich wären, und mit dem anderen dann darüber verhandeln.</i>
Dazugehöriges Schema	„Selbstaufopferung“
Ihre Strategien	
Das Schema, das für Sie damit verknüpft ist	





## Handout EMA 1-MBM 1: Erlebensbasierte Focusing-Übung

Markieren Sie auf der Linie jeden Schritt, den Sie gegangen sind, und notieren Sie alle Sinnesempfindungen, Gedanken oder Gefühle, die Sie bei sich registriert haben. Tun Sie dasselbe für jeden Schritt der anderen Person, die auf Sie zukam.



## Handout EMA 1 & 7-MBM 1 & 2: Skripte für die Schemamodi

Schreiben Sie Beispiele für Sätze auf, die jeder der Modi sagen könnte.

Vermeidender  
Bewältigungsmodus



Überkompensierender  
Bewältigungsmodus



Unterwerfungsmodus



Vulnerables Kind



Wütendes Kind



Strafender Elternteil



Fordernder Elternteil



Gesunder Erwachsener



Glückliches Kind



## Handout EMA 1 & 7-MBM 1 & 2: Übung zum Bild des sicheren Orts

Damit Ihr Bild des sicheren Orts klarer konturiert und immer besser als ein gesunder MBM-Ersatz einsetzbar wird, ist Übung erforderlich. Halten Sie in der folgenden Tabelle fest, wann Sie geübt haben, und notieren Sie die Situation, den Modus, in dem Sie waren, und die Wirkung, die der Einsatz des Bildes hatte.



<i>Tag</i>	<i>Situation</i>	<i>Modus</i>	<i>Wirkung des Bildes vom sicheren Ort</i>

## Handout EMA 2-DyEM 1: Strafe und Belohnung – Wie lernen wir?

Der Strafende Elternmodus sagt Ihnen: „Wer Fehler macht, muss *streng bestraft werden!* Nur so wird er etwas lernen. Andernfalls macht er weiterhin dumme Fehler, fügt anderen Schaden zu oder geht mir auf die Nerven ...“

Stimmt das denn wirklich? Sind harte Strafen die einzige oder die beste Lehrmethode? Schauen wir uns an, wie Bestrafung sich auf Menschen tatsächlich auswirkt. Es gibt zwei Hauptformen der Strafe: Man entzieht dem Kind etwas, das ihm Freude macht oder das es sogar braucht (es darf zum Beispiel nicht fernsehen oder bekommt kein Abendessen), oder man tut ihm etwas Unangenehmes an (es muss zum Beispiel lange Zeit stillsitzen oder wird gar geschlagen). Beides lehrt das Kind, dass es den „Fehler“ nicht noch einmal machen darf ... aber ... *die Strafmethode hat darüber hinaus ungesunde Nebenwirkungen.*



Die Übung, die wir in der Gruppe gemacht haben, veranschaulicht die Nachteile des Strafens. Wenn Menschen bestraft werden, kommen sie sich mit der Zeit schlecht vor und halten sich oft für unfähig. Sie scheuen sich, nach einem Misserfolg einen neuen Versuch zu machen, und vermeiden es, neue Dinge zu tun. Schauen wir uns genauer an, was ein Kind braucht ... Ein Kind muss die Welt erkunden, herausfinden, was es mag und was es nicht mag, und sich seine eigenen Vorstellungen darüber bilden, wie Dinge funktionieren. Es muss dabei nach dem Prinzip von Versuch und Irrtum vorgehen und braucht hierfür als sicheren Bezugspunkt einen Menschen, der für es da ist. Von dieser sicheren Basis aus kann es auf Erkundung gehen und zu ihr zurückkehren, wenn es Hilfe braucht oder etwas ihm unheimlich vorkommt. Gute Eltern bieten dem Kind eine solche sichere Basis.

Strafende Eltern zeigen dagegen oft wenig Interesse am Kind (ziehen Aufmerksamkeit von ihm ab), sodass es in seinem Erkundungsdrang stark verunsichert wird, oder sie weisen es zurecht, indem sie zum Beispiel sagen: „Finger weg! Du bist so ein böses Kind, immer läufst du davon.“

Gute Eltern bestärken das Kind im Erkunden seiner Umgebung. Sie nehmen dazu zum Beispiel Blickkontakt auf, nehmen das Kind hoch, wenn es das will, oder bekunden mit Äußerungen wie „Oh, was siehst du denn da?“ ihr Interesse an ihm. Sie gehen mit dem Kind dann vielleicht zu der Sache hin, um sie zusammen mit ihm anzuschauen. Und wenn dem Kind ein Missgeschick passiert (etwa wenn es zu schnell rennt, sich wehtut und zu weinen anfängt), bestrafen sie es nicht, sondern trösten es.

Das Kind zu beschützen oder ihm gesunde Grenzen zu setzen hat nichts mit Strafe zu tun. Die Eltern müssen dem Kind in einer Form, die seinem Alter angemessen ist, die Konsequenzen seines Tuns klarmachen: Wenn du in einem Laden etwas stiehlest, wird man die Polizei rufen. Wenn du die Schule schwänzt, verhängt die Schule eine Strafe, und du lernst vielleicht bestimmte Dinge nicht, die du wissen solltest. Wenn du deine Freunde anschreiest und schlägst, wollen sie irgendwann nicht mehr mit dir befreundet sein. Wir alle müssen mit den Folgen rechnen, die sich aus unserem Handeln ergeben.

Gute Eltern geben dem Kind Orientierung, welche Konsequenzen bestimmte Handlungen nach sich ziehen, und leiten es dazu an, sinnvolle Entscheidungen zu treffen. Manche Verhaltensweisen des Kindes werden ihnen missfallen, und sie werden das Kind dazu anhalten, das nicht wieder zu tun. Wenn das Kind einem Menschen oder einem Tier absichtlich Leid zufügt oder etwas kaputtmacht, das anderen gehört, müssen die Eltern ihm Grenzen setzen, um das entsprechende Verhalten zu unterbinden. Dieselben Prinzipien gelten auch in der Therapie. Wir unterstützen das Ausprobieren von neuen Dingen und setzen, wo nötig, realitätsgerechte Grenzen.



Der Strafende Elternmodus entsteht dadurch, dass ein Kind streng oder in extremer Weise bestraft wird. Durch strenge Strafen lernt es, sich selbst und anderen gegenüber eine strafende Haltung einzunehmen – und später vielleicht auch gegenüber den eigenen Kindern.

Wenn die Eltern es als „Fehler“ werten, dass das Kind ein normales Bedürfnis äußert und zum Beispiel sagt, dass es Hunger hat, in den Arm genommen werden will oder Hilfe braucht, und das Kind deshalb bestrafen oder ignorieren, dann lernt es dadurch, dass es besser nicht versuchen sollte, seine Bedürfnisse anzumelden oder um Hilfe zu bitten.

Aus solchen Erfahrungen heraus können die Modi des Distanzierten Beschützers oder des Wütenden Kindes entstehen.

Wenn der „Fehler“ des Kindes darin besteht, dass es seinem Erkundungsdrang oder seiner Neugier folgt, und es dafür bestraft wird, kann dies dazu führen, dass seine Identität im Erwachsenenalter unterentwickelt oder instabil ist. Es wird dann zu einem Erwachsenen, der nicht weiß, was er will, was er nicht will und was ihn glücklich macht, und dem vielleicht nicht einmal klar ist, was ihm schadet.

## Handout EMA 2-FEM 1: Gegen den Strafenden und den Fordernden Elternmodus angehen – Was gute Eltern zu einem Kind sagen würden, das sie lieben

Erstellen Sie eine *Liste von Sätzen, die nach Ihrem Empfinden gute Eltern zu einem kleinen Kind sagen würden, das sie lieben*, und die Sie entweder selbst gehört haben oder als Kind gern gehört hätten. Versuchen Sie, „Kindersprache“ zu verwenden. Ihr Vulnerables Kind sehnt sich nach wie vor danach, diese Zeichen von Liebe, Trost, Schutz und Wertschätzung zu hören. Beispiele sind: „Ich hab dich lieb“, „Ich bin froh, dass du mein Kind bist“, „Du bist toll“. Wir werden diese Sätze dann in einer Gruppensitzung kreativ weiterverwerten. Bitte machen Sie sich also ein paar Gedanken und schreiben Sie einige Sätze auf. Scheuen Sie sich nicht, auf Sätze zurückzugreifen, die Sie in der Gruppe, von den Therapeuten und so weiter gehört haben und die Ihrem VK gefallen haben. *In der erlebnisbasierten Gruppensitzung zum Vulnerablen Kindmodus werden wir uns dann zusammen Ihre Notizen anschauen und die Listen ergänzen.*

Die folgenden Sätze würde ich gern hören oder hätte sie als Kind gern gehört, und für meinen VKM ist es immer noch wichtig, sie zu hören. Schreiben Sie weitere Sätze auf die Rückseite, wenn Sie möchten.

1.

2.

3.

4.

5.

Fügen Sie der Liste Dinge hinzu, die Sie in der zweiten EMA-Sitzung gehört und die Ihrem Vulnerablen Kind gefallen haben:



**Handout EMA 2 & 8-DyEm 1 & 2: Sich das Gute-Eltern-Skript in Erinnerung rufen**

Ihre Hausaufgabe zur heutigen Gruppensitzung ist:

- 1. Spielen Sie Ihrem Vulnerablen Kind das Gute-Eltern-Skript vor und holen Sie zum Zuhören die Schmusedecke heraus.
- 2. Die zweite Stufe besteht darin, dass Sie das Stoffstück einstecken und mit sich herumtragen, um es irgendwann im Lauf des Tages zu benutzen, wenn bei Ihnen der VKM aktiv wird oder wenn Sie es einfach nur anfassen wollen, weil das beruhigend wirkt.

Beschreiben Sie, was Sie ausprobiert haben und wie sich das ausgewirkt hat:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## **Handout EMA 3 & 9-VKM 1 & 2: Vorstellungsbilder für den Vulnerablen Kindmodus üben**

1. Üben Sie, Verbindung zu Ihrem Bild des sicheren Orts aufzunehmen, und gestatten Sie auch dem kleinen Kind in Ihnen, dort zu sein.
2. Rufen Sie sich in Erinnerung, wie Sie Ihren Therapeuten den neuen Schluss einer Szene beschreiben hörten, in der Ihr VKM sich beschützt und umsorgt fühlte. Fügen Sie sämtliche Details ein, die Ihnen wichtig waren.
3. Lassen Sie die Szene in Ihrer Vorstellung lebendig werden, so, wie das für Sie am besten funktioniert.
4. Wenn der Strafende Elternmodus sich in irgendeiner Weise einmischt, hüllen Sie ihn in eine Seifenblase ein und lassen ihn davonfliegen. Oder Sie schließen ihn unter einer schalldichten Glaskuppel ein.
5. Tragen Sie Ihr Stoffstück in der Hosentasche oder in der Handtasche bei sich, und berühren Sie es, wenn Ihr VKM aktiviert wird oder wenn Sie einfach nur die beruhigende Wirkung spüren wollen.

**Schreiben Sie auf, was Sie ausprobiert haben und was dabei herausgekommen ist:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Handout EMA 4 & 10-WKM 1 & 2: Übungen zum Wutabbau

1. Probieren Sie eine der „Spaß-an-der-Wut“-Übungen aus, die Sie in der Sitzung kennengelernt haben. Treiben Sie zum Beispiel Ihren SEM-Ballon durch den Raum und lassen Sie ihn schließlich platzen, etwa indem Sie sich draufsetzen.
2. Blasen Sie einen Luftballon auf und stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre ganze Wut und Frustration hineinblasen, die Ihnen gerade zusetzen. Legen Sie den Ballon in den Schrank oder unters Bett, irgendwohin, wo Sie ihn nicht mehr sehen – in dem Wissen, dass er dort ist, wenn Sie ihn wieder brauchen.
3. Formen Sie Papierkugeln und zielen Sie damit auf den Papierkorb, bis Sie genug davon haben.
4. Probieren Sie es mit einer der anderen Übungen aus den Sitzungen.

Beschreiben Sie, was Sie ausprobiert haben und was dabei herauskam:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Handout EMA 5-GLM 1: Imaginationsübung für den Glücklichen Kindmodus

Üben Sie, positive Vorstellungsbilder von Spaß, Spiel und schönen Momenten in sich wachzurufen, die Sie in den Sitzungen zur erlebensbasierten Arbeit mit dem Glücklichen Kindmodus kennengelernt haben.

Notieren Sie in Stichworten, welches Vorstellungsbild Sie verwendet haben. Bauen Sie Ihre Sammlung von glücklichen Erinnerungen auf, zu denen Sie zurückgehen können, um sie als Gegengewicht zu schmerzlichen Erinnerungen zu nutzen.

Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	



## Handout EMA 11-GLM 2: Das Glückliche Kind spielen lassen



Die Aufgabe ist einfach und unkompliziert: Tun Sie etwas einfach nur, weil es Spaß macht. Wenn Sie möchten, können Sie eine Aktivität aus den Gruppensitzungen zum Glücklichen Kindmodus wiederholen. Die Mindestdauer ist 20 Minuten.

Zu dieser Aufgabe brauchen Sie sich keine Notizen zu machen – lassen Sie einfach nur das Glückliche Kind in sich spielen.

1. Falls sich ein anderer Modus einmischt (zum Beispiel der Strafende Elternmodus), schieben Sie ihn beiseite und versuchen Sie, auf den Spaß fokussiert zu bleiben, auf den das kleine Kind in Ihnen damals ein Anrecht hatte und auf das Sie auch als Erwachsener ein Anrecht haben.
2. Welche Gute-Eltern-Botschaft können Sie an Ihren DyEM richten?



## Handout EMA 6 & 12-GEM 1 & 2:

### Meinen Gesunden Erwachsenenmodus weiterentwickeln

Eine wesentliche Methode zur Entfaltung Ihres Gesunden Erwachsenenmodus besteht darin, *die Faktoren zu stärken, die positive Gedanken, hilfreiche Bewältigungsstrategien und das Erstellen eines Zukunftsplans begünstigen.* Zu dieser Kategorie können viele verschiedene Dinge zählen wie zum Beispiel: die stützende Beziehung zu einem anderen Menschen; ein Foto von einer Person, die Ihnen Rückhalt gibt; ein Bild oder ein Symbol, das für eine wichtige gute Eigenschaft von Ihnen steht; eine ermutigende schriftliche Botschaft.



#### Aufgabe

Suchen Sie sich mindestens zwei der folgenden Strategien zur Stärkung des Gesunden Erwachsenen aus. Notieren Sie sich, welche Sie ausgewählt haben, und halten Sie fest, welche Erfahrungen Sie damit machen.

1. Lesen Sie sich laut die ermutigenden Worte anderer vor, die Sie sich aufgeschrieben haben. Falls Sie noch keine solchen Botschaften haben, bitten Sie andere darum. Sie können die Sätze nehmen, die Sie bei der Perlenübergabe (vgl. S. 277) erhalten.
2. Üben Sie eine gesunde Bewältigungstechnik.
3. Nehmen Sie ein konkretes Objekt in die Hand, riechen Sie einen Duft oder schauen Sie ein Bild an, das ein Gefühl der positiven Verbundenheit weckt.
4. Gehen Sie in der Erinnerung zu positiven Erfahrungen in der Gruppe zurück (zum Beispiel Übungen zum imaginativen Überschreiben, das Gefühl der Verbundenheit bei der Gruppennetz-Übung, das Empfinden, dazuzugehören und akzeptiert zu werden). Stellen Sie sich Ihr Bewusstsein als einen Diaprojektor vor: Legen Sie das Dia einer positiven Erinnerung ein. Wenn ein negatives Dia zu sehen ist, nehmen Sie es heraus und legen wieder das positive Dia ein. Machen Sie sich klar, dass wir zwar nicht jeden Gedanken, der uns in den Sinn kommt, bewusst kontrollieren können, es aber in der Hand haben, ob wir den Gedanken verweilen lassen oder etwas anderes an seine Stelle setzen.
5. Stellen Sie sich bildhaft die Zukunft vor, die Sie sich für Ihren Gesunden Erwachsenen erträumen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

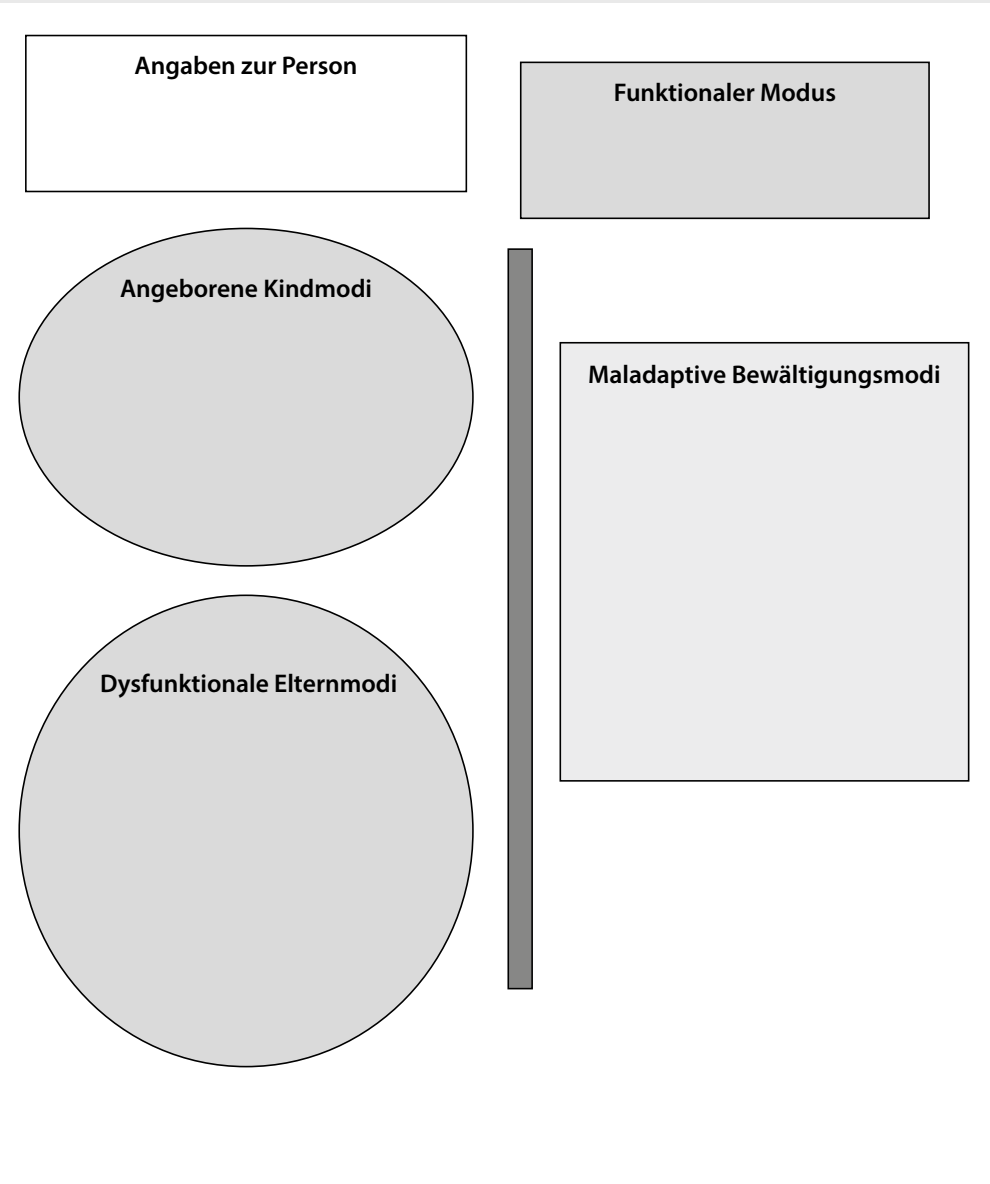
---

## Handout EST-ST 2: Ihre schematherapeutische Fallkonzeption

Erstellen Sie zusammen mit Ihrem Therapeuten ein Behandlungskonzept. Ordnen Sie die Symptome oder Probleme, mit denen Sie zu kämpfen haben, bestimmten Modi zu. Definieren Sie Ihre Behandlungsziele und wählen Sie sie so, dass sie erreichbar sind. Formulieren Sie die Ziele außerdem so, dass sie sich auf spezifische Veränderungen von Modi beziehen.

### Einzelschematherapie 4: Beispiel für eine Problemzusammenfassung nach dem Modus-Konzept, mit Behandlungsplan

Schema-modus	Schema-Auslöser	Ihre mit dem Modus zusammenhängenden Probleme/Themen	Gibt es bei Ihnen plötzliche Wechsel in andere Modi? In welche?	Wie arbeiten Sie daran?
Vulnerabler Kindmodus	Kränkungen Erinnerung daran, wie Mutter mich behandelt hat Erinnerung an erlittene Gewalt Jemand schreit mich an oder redet in verletzendem Ton mit mir. Ich fühle mich im Stich gelassen oder bin eingeschüchtert.	Durch eine Kränkung in der Gegenwart brechen viele alte Verletzungen wieder auf, die mein VK nicht ertragen kann.	Ja, manchmal wechsle ich in den IKM. ..... Manchmal wechsle ich in den SEM. ..... Manchmal wechsle ich zum Distanzierten Beschützer. .....	1. <i>Das Bedürfnis ermitteln:</i> das Gefühl haben wollen, dass anderen an mir liegt; Wunsch nach Stabilität und Geborgenheit 2. <i>Um Hilfe bei der Erfüllung des Bedürfnisses bitten (Therapeuten, Gruppe):</i> Ich könnte jemanden bitten, dass er mich in den Arm nimmt oder sich neben mich setzt. 3. <i>Mir Hilfe von meinem gesunden Erwachsenen holen</i> 4. Mein GE konnte sich eine weiche Decke besorgen, in die ich mich mit meinem Teddy kuscheln kann. Ich könnte mich hin- und herwiegen und mir dabei vorstellen, wie Oma mich in ihren Armen wiegt.
Wütender oder Impulsiver Kindmodus	Mir kommt es vor, als ob ich dieses Gefühl keine Minute länger aushalten kann. Mein Bedürfnis muss jetzt gleich erfüllt werden!	In diesem Modus ritze ich mich oder würge alles Mögliche hinunter, nur um die Angst und den Schmerz nicht mehr spüren zu müssen.	▼ Impulsiver Kindmodus .....	5. <b>Ich muss jetzt unbedingt</b> andere bitten, für meine Sicherheit zu sorgen. Sie sollen beispielsweise darauf achten, dass keine gefährlichen Sachen – die ich z. B. hinunterwürgen könnte – in meiner Nähe sind.
Strafender oder Fordern-der Elternmodus	Ich höre meinen inneren Elternteil sagen, dass es meine Schuld ist oder dass ich böse bin.	In diesem Modus tue ich mir selbst weh, zur Strafe dafür, dass ich mich „schwach“ fühle oder „schwach“ bin.	..... ▼ Strafender Elternmodus .....	6. <b>Ich brauche</b> den Schutz des Guten Elternteils. 7. Ich könnte über das, was in mir vorgeht, mit jemandem reden, der mir versichert, dass mit mir alles in Ordnung ist. 8. Ich könnte in meinen GEM gehen und das beruhigende Bild einsetzen, an dem wir in der Gruppe gearbeitet haben, oder Gute-Eltern-Botschaften lesen.
Maladaptiver Bewältigungsmodus	Ich erlebe sehr intensive Emotionen oder fühle mich überfordert.	In diesem Modus kann es sein, dass ich mir später selbst wehtue – nur um <i>irgendwas</i> zu spüren, wenn es mir zu große Angst macht, dass ich mich innerlich taub fühle. Es kann sein, dass ich das Gefühl habe, nicht wirklich da zu sein.	..... ▼ Modus des Distanzierten Beschützers .....	9. <b>Ich muss es hinbekommen</b> , dass ich mich nicht mehr so verletzt fühle. 10. Ich kann nach Wegen suchen, meinen Gefühlen Luft zu machen. 11. Ich könnte eine gesündere Form der Distanzierung wählen und mir das Bild meines sicheren Orts oder mein Sicherheitsbild in Erinnerung rufen. 12. Damit ich den Distanzierten Beschützer stoppen kann, ist es wichtig, dass ich es bewusst wahrnehme, wenn ich unter zu starken inneren Druck gerate.



## Handout EST-ST 3: Meine Ziele für die Schematherapie

Mein MBM:

---

Meine Schwierigkeiten, wenn ich in diesem Modus bin:

---

---

Mein schematherapeutisches Behandlungsziel für diesen Modus:

---

---

Mein Kindmodus:

---

Meine Schwierigkeiten, wenn ich in diesem Modus bin:

---

---

Mein schematherapeutisches Behandlungsziel für diesen Modus:

---

---

Mein DyEM:

---

Meine Schwierigkeiten, wenn ich in diesem Modus bin:

---

---

Mein schematherapeutisches Behandlungsziel für diesen Modus:

---

---





Mein \_\_\_\_\_-Modus:

(Dies kann ein weiterer MBM oder DyEM, der IKM oder auch der zu stärkende GEM oder GLM sein.)

Mein Modus:

---

Meine Schwierigkeiten, wenn ich in diesem Modus bin:

---

---

Mein schematherapeutisches Behandlungsziel für diesen Modus:

---

---

## Handout EST-MBM 1: Verhaltensweisen in Ihren maladaptiven Bewältigungsmodi

Bei den meisten Menschen sind mehrere maladaptive Bewältigungsmodi (MBM) feststellbar. Es ist hilfreich, zu wissen, welche Modi dieser Art es bei Ihnen gibt, von welchen Situationen sie ausgelöst werden und wie Sie in dem jeweiligen Modus reagieren.

Verhalten:  
Situation:  
Bezeichnung des MBM:

Verhalten:  
Situation:  
Bezeichnung des MBM:

Verhalten:  
Situation:  
Bezeichnung des MBM:

Verhalten:  
Situation:  
Bezeichnung des MBM:



Der MBM, der bei mir am häufigsten auftritt: \_\_\_\_\_

Der MBM, der für mich am gefährlichsten ist: \_\_\_\_\_

## Handout EST-MBM 2:

### Verhaltensexperimente mit den maladaptiven Bewältigungsmodi

Ihre maladaptiven Bewältigungsmodi werden von verschiedenen Situationen und Menschen getriggert, wobei die Intensität des ausgelösten MBM variiert. Schauen wir uns an, wie diese Unterschiede bei Ihnen aussehen.

Beispiel: Mein vermeidender Bewältigungsmodus sagt, dass Leute, mit denen ich zu tun habe, wirklich gefährlich sind und ich sie meiden sollte.

Mein vermeidender Bewältigungsmodus sagt, dass ich andere Menschen zu meiden begonnen habe, weil ich in der Schule von anderen Kindern schikaniert wurde.

Mit meinem Therapeuten habe ich ein Verhaltensexperiment ausgearbeitet:

1. Beispiel: Mich fünf Minuten lang mit meinem Nachbarn unterhalten und hinterher die Intensität meines vermeidenden Bewältigungsmodus einschätzen.

---

---



2. Beispiel: Mich fünf Minuten lang mit jemandem im Warteraum der Klinik unterhalten und hinterher einschätzen, wie sehr der vermeidende Bewältigungsmodus bei mir aktiv war.

---

---



3. Beispiel: Mich mit einer Gruppe von Leuten unterhalten, die mit mir auf die Sportstunde warten.

---

---



Was haben Sie aus diesen Verhaltensexperimenten gelernt?

---

---

### Handout EST-MBM 3: Vor- und Nachteile meiner maladaptiven Bewältigungsmodi

(Vorzüge oder Pluspunkte versus Probleme oder Minuspunkte)

Ihre maladaptiven Bewältigungsmodi haben Ihnen in der Vergangenheit und vor allem in Ihrer Kindheit geholfen, schwierige und leidvolle Situationen zu überstehen. Das ist einer der Gründe dafür, warum sie so viel Macht über Sie haben. In Ihrem jetzigen Leben sind sie aber möglicherweise nicht dafür geeignet, dass Sie das bekommen, was Sie brauchen. Schauen wir uns das genauer an ...

Nennen Sie die Situationen in Ihrer Vergangenheit, in denen Ihre maladaptiven Bewältigungsmodi Ihnen geholfen haben:

---

---

---

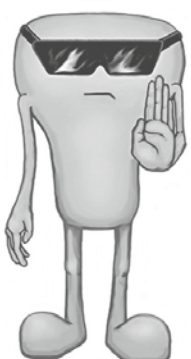
Listen Sie die Situationen der letzten drei Monate auf, in denen Ihre maladaptiven Bewältigungsmodi hilfreich für Sie waren:

---

---

---

Stellen wir das jetzt nebeneinander und vergleichen wir, was dafür und dagegen spricht, die maladaptiven Bewältigungsmodi in Ihrem jetzigen Leben in derselben Intensität beizubehalten:

<i>Pro MBM (Vorteile)</i>	<i>Kontra MBM (Nachteile)</i>
	

## Handout EST-MBM 4: Kognitive Verzerrungen in den maladaptiven Bewältigungsmodi

Wenn Sie in Ihrem MBM sind, sehen Sie die Welt durch eine besondere Art von Filter. Aufgrund Ihrer Schemata wirkt der Filter verzerrend. Schauen wir uns die kognitiven Verzerrungen an, die für Ihren MBM kennzeichnend sind:

**Beispiel:** „Wenn du anderen Menschen vertraust, werden sie dir nur wehtun.“ Ist das eine Ihrer Überzeugungen? Welche Überzeugungen gehören noch zu Ihrem MBM?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



### Kognitive Gegenmittel des Gesunden Erwachsenenmodus

Der Gesunde Erwachsene in Ihnen kann „Gegengifte“ finden, die den kognitiven Verzerrungen Ihres MBM entgegenwirken.

**Beispiele:** „Es kann passieren, dass dir jemand wehtut, dem du dein Vertrauen schenkst, aber *die meisten Menschen* werden dich *nicht absichtlich verletzen*. Als Erwachsener kannst du schmerzliche Erfahrungen verkraften, ohne dass sie dich in tiefste Verzweiflung stürzen. Enge Beziehungen kannst du nur aufbauen, wenn du *einigen* Menschen vertraust. Und du willst enge Beziehungen haben – daran liegt dir sehr viel.“

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



**Handout EST-MBM 5:  
Ein Abkommen mit meinem maladaptiven Bewältigungsmodus schließen**

Ich will, dass mein Gesunder Erwachsenenmodus in der Therapie an Einfluss gewinnt, weil

---

---

---

Mein Gesunder Erwachsenenmodus kann in der Therapie auf folgende Weise mehr Einfluss ausüben:

---

---

---

Ich will, dass mein Gesunder Erwachsenenmodus in meinem Leben an Einfluss gewinnt, weil

---

---

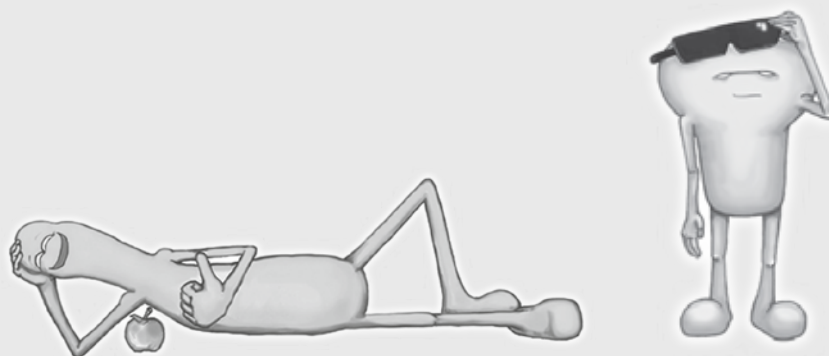
---

Mein Gesunder Erwachsenenmodus kann in meinem Leben auf folgende Weise mehr Einfluss ausüben:

---

---

---



# Handout EST-DyEM 1: Lebensgeschichtliches Rollenspiel

## Erster Durchgang: die ursprüngliche Situation in der Kindheit

Ich nehme an, mein Gegenüber denkt Folgendes:

---

---

---



Ich selbst denke:

---

---

---

## Zweiter Durchgang: Rollentausch

Mein Gegenüber könnte auch denken (alternative Gedanken):

---

---

---

Ich könnte auch denken (alternative Gedanken):

---

---

---

## Dritter Durchgang: mein neues Verhalten ausprobieren

Betrachten Sie die bisherigen Überlegungen.

Was folgt für Sie daraus? Welche Aspekte sollten Sie in Zukunft mit berücksichtigen?

---

---

---

## Handout EST-DyEM 2: Wochenplan mit positiven Aktivitäten

Um gegen Ihre dysfunktionalen Elternmodi anzugehen, können Sie positive Aktivitäten einsetzen, also Aktivitäten, die Ihnen Freude machen, für Sie hilfreich sind oder die bei anderen gut ankommen.



Tag	Meine positive Aktivität	Zeitliche Planung	Wie habe ich mich nach meiner positiven Aktivität gefühlt?
<b>BEISPIEL</b>	<i>Ich will für mich und meine Freunde kochen.</i>	<i>Heute Abend um acht. Mit dem Kochen kann ich um sieben anfangen.</i>	<i>Es tat mir gut, als meine Freunde sagten, dass es ihnen gut geschmeckt hat, und ich konnte das Essen auch selbst genießen.</i>
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			



## Handout EST-DyEM 3: Instruktionen für den Identitätskreis

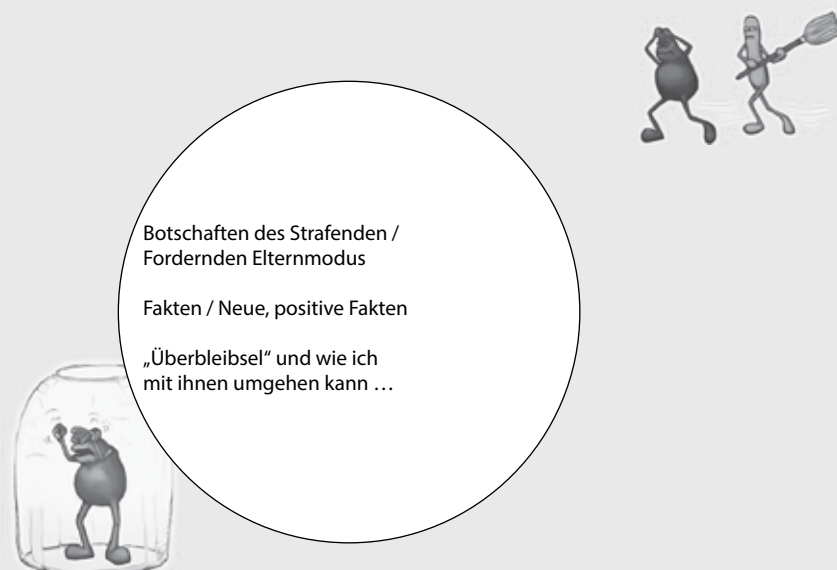
In der Schematherapie wollen wir Ihnen helfen, eine stabile eigene Identität zu entwickeln, die auch den Modus des Gesunden Erwachsenen einschließt, der für sich in angemessener Weise Verantwortung übernehmen und für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse sorgen kann.

Überlegen Sie, welche der folgenden Arten von Informationen Anteil an Ihrer Identität haben.

1. **Botschaften des Strafenden / Fordernden Elternmodus** wie zum Beispiel „Du bist ein Versager“, „Nichts machst du richtig“ oder „Du musst dich mehr anstrengen“.
2. Grundlegende **Fakten** über Ihr Leben. Auf welche Erfolge und Leistungen können Sie zurückblicken? Was haben Sie in Ihrem Leben bis jetzt gemacht?
3. **Neue, positive Fakten**. Hierhin gehört positives Feedback, das Sie beispielsweise von Mitpatienten, Therapeuten oder Klinikmitarbeitern bekommen. Wenn Sie daran arbeiten, diese positiven Aussagen über sich selbst anzunehmen, werden sie schließlich an die Stelle der verzerrten „Fakten“ aus Ihrer Kindheit treten. In der Kindheit nehmen wir Aussagen unserer Eltern und anderer für uns wichtiger Menschen über uns selbst als „Fakten“ hin, weil diese alles sind, was wir über uns wissen. Warum nicht überdenken, was Sie als Kind für „Fakten“ gehalten haben? Damals wussten Sie es nicht besser und hatten keine Erwachsenen um sich, die Ihnen zutreffendere, gesündere und konstruktivere Rückmeldungen gaben. Was spricht dagegen, dass Sie daran arbeiten, Feststellungen anzunehmen, die von weniger voreingenommenen Menschen stammen – also zum Beispiel von Therapeuten und Gruppenmitgliedern? Denken Sie daran, dass Sie sich dafür entschieden haben, verlässlichen Menschen Glauben zu schenken und nicht auf Ihre maladaptiven Bewältigungsmodi zu hören.
4. **„Überbleibsel“**. Wir alle haben Fehler gemacht und Dinge getan, auf die wir nicht stolz sind. Vielleicht schlagen Sie sich immer noch mit den „Überbleibseln“ von Fehlern herum, die Ihnen vor langer Zeit unterlaufen sind und aus denen Sie Schlüsse über sich selbst gezogen haben. Schreiben Sie auf, welche „Überbleibsel“ dieser Art Sie bei sich erkennen können. Wir werden sie uns zusammen anschauen und überlegen, was Sie am besten tun, damit Sie ihnen Lebewohl sagen können.

**Gegenmittel zum Strafenden und Fordernden Elternmodus** sind beispielsweise:

- die Ursprünge einer negativen Überzeugung aufdecken und die in ihr enthaltenen Verzerrungen neu bewerten und zurechtrücken;
- lernen, sich selbst anzunehmen und zu lieben, indem Sie Ihren Frieden mit einstigen Fehlern machen und gesunde und realitätsgerechte Erwartungen an sich selbst stellen;
- die Wertschätzung und Akzeptanz, die Sie heute in Ihrem Umfeld und vor allem innerhalb des ST-Programms erfahren, in sich aufnehmen und sich vor ablehnenden oder negativen Menschen in Acht nehmen.



## Handout EST-DyEM 4: Kognitive Verzerrungen im Fordernden Elternmodus

Der Fordernde Elternmodus hat im Allgemeinen eine Menge dazu zu sagen, wie Sie Ihr Leben gestalten sollten. Beispiele sind:

- „Du musst die Bedürfnisse aller anderen immer über deine eigenen stellen.“
- „Du musst makellos aussehen.“
- „Du kannst es dir nicht erlauben, irgendwelche Fehler zu machen.“



Schauen wir uns alle **Gebote** an, die Ihr Fordernder Elternmodus Ihnen auferlegt:

1. *Alles, was du tust, muss perfekt sein.*
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Sie müssen Ihr Leben nicht an den Regeln des Fordernden Elternmodus ausrichten. Schreiben Sie jetzt die Gegenmittel oder Leitlinien auf, die Ihr Gesunder Erwachsenenmodus dagegensetzt:

1. *Beispiel: Tu dein Bestes – das ist gut genug.*
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Wie fühlen Sie sich jetzt?



## Handout EST-DyEM 5: Memo-Card für die Bekämpfung des dysfunktionalen Elternmodus

Ich bin jetzt in meinem \_\_\_\_\_ Elternmodus, weil ...  
(Tragen Sie die DyEM-Variante ein, um die es sich handelt.)



*Beispiel: Weil die Stimme des SEM mir sagt:*

*„Du bist ein Loser und wirst immer ein Loser sein.“*

---

---

---

---

---

Was ich unbedingt brauche:

*Beispiel: Die Stimme muss verstummen.*

---

---

---

---

---

So kann mein Gesunder Erwachsenenmodus mir helfen:

*Beispiel: Er bringt den SEM zum Schweigen oder wirft ihn zur Tür hinaus.*

---

---

---

---



## Handout EST-VKM 1: Neue Techniken, um das traurige Vulnerable Kind in mir zu trösten

Mein Vulnerables Kind mag:

### 1. Menschen und Haustiere:

---

---

### 2. Dinge:

a. Teddybären oder andere Dinge zum Knuddeln und Schmusen:

---

---

b. Bücher:

---

---

c. Postkarten:

---

---

d. Getränke (zum Beispiel Tee, heiße Schokolade) und Speisen:

---

---

### 3. Aktivitäten:

---

---



## Handout EST-VKM 2: Meine Ängste im Vulnerablen Kindmodus

Mein VKM hat Angst vor:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

So reagieren meine dysfunktionalen Elternmodi auf meinen Vulnerablen Kindmodus – sie sagen:

---

---

---

Meine maladaptiven Bewältigungsmodi reagieren so:

---

---

---

Was mein VKM braucht:

---

---

---

Eignet sich die Reaktion meines dysfunktionalen Elternmodus dazu,  
das Bedürfnis meines VKM zu erfüllen?

- Ja    Nein

Eignet sich die Reaktion meines maladaptiven Bewältigungsmodus dazu,  
das Bedürfnis meines VKM zu erfüllen?

- Ja    Nein



Ist mein Gesunder Erwachsenenmodus in der Lage, das Bedürfnis meines VKM zu erfüllen?

---

---

---

Was mein VKM wirklich braucht, ist Folgendes:

---

---

---

So kann mein Gesunder Erwachsenenmodus das Bedürfnis meines VKM besser erfüllen:

---

---

---

Stellen Sie sich vor, dass Ihr Gesunder Erwachsenenmodus die Bedürfnisse Ihres VKM erfüllt. Wie fühlt sich das an?

---

---

---



## Handout EST-VKM 3: Die Bedürfnisse eines Kindes

Jedes Kind hat zentrale Bedürfnisse, die von großer Bedeutung sind. Die Erfüllung dieser Bedürfnisse ist Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Wenn die Kernbedürfnisse eines Kindes nicht erfüllt werden, entstehen Schemata und Modi. Schauen Sie sich die folgende Liste von Kernbedürfnissen eines Kindes an. Wie war es um die Erfüllung dieser Bedürfnisse in Ihrer Kindheit bestellt? Wie versuchen Sie den Bedürfnissen, die noch immer da sind, heute gerecht zu werden?



### 1. Sicherheit und Bindung, Zuverlässigkeit und Liebe

Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Kindheit mit diesem Bedürfnis gemacht?

---

---

---

So versuche ich dieses Bedürfnis heute zu erfüllen:

---

---

---

### 2. Autonomie, Kompetenzerleben, Entfaltung der Identität

Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Kindheit mit diesem Bedürfnis gemacht?

---

---

---

So versuche ich dieses Bedürfnis heute zu erfüllen:

---

---

---

### 3. Freiraum für die Äußerung Ihrer Gefühle und Bedürfnisse

Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Kindheit mit diesem Bedürfnis gemacht?

---

---

---

So versuche ich dieses Bedürfnis heute zu erfüllen:

---

---

---



### 4. Freiraum für Spiel und Kreativität

Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Kindheit mit diesem Bedürfnis gemacht?

---

---

---

So versuche ich dieses Bedürfnis heute zu erfüllen:

---

---

---

### 5. Realitätsgerechte Grenzen und Selbststeuerung vermittelt bekommen

Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Kindheit mit diesem Bedürfnis gemacht?

---

---

---

So versuche ich dieses Bedürfnis heute zu erfüllen:

---

---

---



## Handout EST-VKM 4: Die Rechte eines Kindes

Welche Rechte haben Kinder nach Ihrer Ansicht? Sammeln wir gemeinsam einige Beispiele.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Schauen wir uns jetzt gemeinsam die UNICEF-Grundrechte für Kinder an. Sie basieren auf der UN-Kinderrechtskonvention. Gibt es darin Rechte, von denen Sie nicht wussten, dass sie Kindern zustehen?

---

---

---

---

Wurden diese Rechte in Ihrer Kindheit respektiert?

---

---

---

---

Wie hat es sich nach Ihrem Empfinden auf Sie ausgewirkt, dass Ihre Rechte respektiert oder nicht respektiert wurden?

---

---

---

---



## Handout EST-VKM 5: Memo-Cards für den Vulnerablen Kindmodus

Ich bin jetzt in meinem VKM, weil

*(Beispiel: ... ich merke, dass ich große Angst bekomme, weil meine Therapeutin nächste Woche in Urlaub ist – die Angst scheint übermächtig zu sein.)*

---

---

---

---

Was ich wirklich brauche:

*(Beispiel: Ein beruhigendes Zeichen dafür, dass sie zurückkommt. Vielleicht kann ich einen kleinen Gegenstand aus ihrem Praxiszimmer bei mir behalten, während sie weg ist.)*

---

---

---

---

So kann mein Gesunder Erwachsenenmodus gut für meinen VKM sorgen:

*(Beispiel: Er fragt meine Therapeutin, ob ich eines ihrer Kärtchen haben kann, auf denen der nächste Termin vermerkt ist, und ob ich die Muschel auf ihrem Schreibtisch haben darf, bis sie zurück ist.)*

---

---

---

---



## Handout EST-WKM 1: Memo-Card für den Wütenden / Impulsiven Kindmodus

Ich bin jetzt in meinem Wütenden / Impulsiven Kindmodus, weil

(Beispiel: „... meine Therapeutin mir nicht richtig zuhört.“)



---

---

---

---

---

Was ich wirklich brauche:

(Beispiel: „Sie muss verstehen, wie wichtig mir das ist.“)

---

---

---

---

---

So kann mein Gesunder Erwachsenenmodus gut für meinen Wütenden / Impulsiven Kindmodus sorgen:

(Beispiel: „Er schreit die Therapeutin nicht an, sondern sagt ihr, wie es mir geht und dass mir das wichtig ist.“)

---

---

---

---

---

## Handout EST-WKM 2: Wie andere auf meinen Wütenden Kindmodus reagieren

Manchmal führt unser Verhalten im Wütenden Kindmodus dazu, dass wir Schwierigkeiten mit anderen Menschen bekommen.

Situation	Reaktion im Wütenden Kindmodus	Die Reaktion der anderen Person	In welchem Modus ist die andere Person?	Wie könnten Sie im Gesunden Erwachsenenmodus reagieren?
Ich habe meine Mitbewohnerin gebeten, das Geschirr zu spülen. Es steht immer noch da.	Ich stürme ins Zimmer meiner Mitbewohnerin und schreie sie an: „Ich glaub’s einfach nicht. Nie machst du irgendetwas. Du bist einfach stinkefaul.“	Meine Mitbewohnerin brüllt zurück: „Ist mir doch egal! Du hast die Wäsche nicht gemacht, obwohl ich dir das gesagt habe. Du bist doch selber ein faules Stück.“		
Meine Mutter ist böse auf mich, weil ich nicht zu einer wichtigen Prüfung hingegangen bin.	Ich renne auf mein Zimmer, mache die Tür hinter mir zu und schreie: „Das geht dich überhaupt nichts an! Warum lässt du mich nicht in Ruhe?“	Meine Mutter sagt: „Ach, was soll’s. Ist mir doch egal, ob du nie einen Abschluss machen wirst.“		
Mein Freund und ich haben einen Streit.	„Ja, natürlich bist immer du derjenige, der recht hat. Du bist ja so was von klug! Vielleicht sollten wir besser Schluss machen.“	„Tut mir leid. Du hast recht. Wir sollten es so machen, wie du denkst.“		

## Handout EST-WKM 3: Bedürfnisse im Wütenden Kindmodus

Jedes Kind hat Kernbedürfnisse. Diese Bedürfnisse sind von grundlegender Bedeutung, und ihre Erfüllung ist für eine normale, gesunde Entwicklung unerlässlich. Der Wütende Kindmodus ist eine angeborene Reaktion des Kindes darauf, dass solche Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Lassen Sie uns über die im Folgenden genannten Kindheitsbedürfnisse sprechen, die beim Wütenden Kindmodus eine wichtige Rolle spielen. Inwieweit wurden diese Bedürfnisse in Ihrer Kindheit befriedigt? Wie versuchen Sie, falls diese Bedürfnisse noch vorhanden sind, in der Gegenwart zu erreichen, dass sie erfüllt werden?

### 1. Mich akzeptiert fühlen

Kindheitserfahrung mit diesem Bedürfnis:

---

---

Wie ich dieses Bedürfnis heute zu stillen versuche:

---

---

### 2. Mich mit meinen Bedürfnissen und Gefühlen als wertgeschätzt erleben

Kindheitserfahrung mit diesem Bedürfnis:

---

---

Wie ich dieses Bedürfnis heute zu stillen versuche:

---

---

### 3. Respekt vor meinen Grenzen erfahren

Kindheitserfahrung mit diesem Bedürfnis:

---

---

Wie ich dieses Bedürfnis heute zu stillen versuche:

---

---

## Handout EST-WKM 4: Das gesunde Bedürfnis nach Beachtung

Aufmerksamkeit zu bekommen ist ein legitimes Bedürfnis, das oft hinter dem Wütenden Kindmodus steht. Entscheidend ist die Art und Weise, in der wir dieses Bedürfnis zu erfüllen versuchen. Gehen wir die folgenden Fragen gemeinsam durch.

1. Können Sie Ihr Bedürfnis nach Aufmerksamkeit akzeptieren?

---

---

2. Was ist notwendig, damit Ihr Bedürfnis nach Beachtung erfüllt werden kann?

---

---

3. In welcher Weise wurde auf Ihr Bedürfnis nach Aufmerksamkeit eingegangen, als Sie ein Kind waren?

---

---



4. Inwieweit wird es heute erfüllt?

---

---

5. Was geschieht heute, wenn Ihr Bedürfnis nach Aufmerksamkeit unerfüllt bleibt?

---

---

6. Haben Sie jemals versucht, dieses Bedürfnis mithilfe von ungesunden Strategien erfüllt zu bekommen?  
Wie sehen diese Strategien aus?

---

---

7. Welche gesunden Möglichkeiten, von anderen Aufmerksamkeit zu bekommen, kennen Sie?

---

---

## Aufgabe

Üben Sie eine der gesunden Strategien unter Punkt 7 und schreiben Sie sich auf, was dabei herauskommt.

---

---

---

---

---

---

---

---



## Handout EST-GLM 1: Den Glücklichen Kindmodus aktivieren

Suchen Sie nach Aktivitäten, die Ihr Glückliches Kind ansprechen (zum Spielen animieren) können – Aktivitäten, die Spaß machen, zum Beispiel Brett- oder Gesellschaftsspiele spielen, lustige Spielfilme oder Zeichentrickfilme anschauen, Sport treiben, etwas mit Freunden unternehmen, Lieblingslieder hören, mit Ihrem Haustier spielen ...

Wie rufen Sie Ihren Glücklichen Kindmodus wach?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Berichten Sie Ihrem Therapeuten von Ihren Erfahrungen mit dem Glücklichen Kindmodus. Gemeinsam können Sie dann versuchen, in der Imagination zu einer Szene zurückzugehen, in der Ihr Glücklicher Kindmodus geweckt wurde. Versuchen Sie sich die Szene so plastisch wie möglich vorzustellen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Empfindungen. Wie haben Sie sich gefühlt? Wo war dieses Gefühl in Ihrem Körper lokalisiert? Haben Sie gelacht oder gelächelt? Wie fühlte sich das Lächeln oder Lachen an?

Machen Sie sich *keine* Notizen zu Ihrem Vorstellungsbild mit dem Glücklichen Kind! Üben Sie am nächsten Tag die Visualisierung derselben Szene ... und am Tag darauf erneut ... Lernen Sie, mit Vorstellungsbildern positive Emotionen zu wecken!

**Hinweis:** Diese Aktivität ist dazu da, Spaß zu machen. Wenn Sie merken, dass Ihr Fordernder Elternmodus sich einschaltet und Dinge sagt wie: „Die Visualisierung muss perfekt sein!“, oder: „Du musst mehr üben, damit du es besser hinbekommst!“, stoppen Sie ihn sofort und tun etwas, das Spaß macht (fernsehen, sich mit jemandem unterhalten, etwas Süßes essen). Wenn Ihnen einer der dysfunktionalen Elternmodi immer wieder in die Quere kommt, erzählen Sie einer Person, bei der Sie sich wohlfühlen, von Ihrer Szene mit dem Glücklichen Kind.





## Handout EST-GLM 2: Was meinem Glücklichen Kind gefällt

Mein Glücklicher Kindmodus mag:



### 1. Menschen und Haustiere:

---

---

### 2. Dinge:

#### a. Witzige Gegenstände:

---

---

#### b. Bücher:

---

---

#### c. Andere Dinge:

---

---

#### d. Getränke (zum Beispiel Erdbeer-Smoothies) und Sachen zum Essen (zum Beispiel Geleebohnen):

---

---

### 3. Aktivitäten:

---

---

### 4. Andere Dinge, die Ihnen noch einfallen:

---

---

## Handout EST-GLM 3: Dem Glücklichen Kind positives Feedback geben

Ihre dysfunktionalen Elternmodi haben über den Glücklichen Kindmodus jede Menge Negatives zu sagen. Ihr Glücklicher Kindmodus braucht ein paar positive Rückmeldungen. Schauen wir uns also an, was Ihr Gesunder Erwachsenenmodus zu Ihrem Glücklichen Kindmodus sagen kann:

1. *Beispiel: „Ich mag dein Lächeln, wenn du dich wohlfühlst.“*



2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

13. \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_



16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

## Handout EST-GEM 1: Verhaltensexperimente für den Gesunden Erwachsenenmodus

Probieren Sie etwas Neues aus, das dem Verhalten des GEM entspricht. Dabei kann es sich um eine Aktivität, um etwas Neues zum Anziehen oder um eine neue soziale Fertigkeit handeln – es muss nur etwas sein, das Sie noch nie zuvor gemacht haben.

**Beispiel:** Annes Fordernder Elternmodus sagte ihr, sie müsse immer pünktlich sein. Andernfalls würden schreckliche Dinge geschehen. Annes neues Verhalten im Sinne des Gesunden Erwachsenen bestand nun darin, drei Minuten zu spät zu kommen. Sie beschloss, drei Minuten zu spät zur Einzeltherapie, zu einer abendlichen Verabredung mit ihrem Freund und morgens zur Arbeit zu kommen. Nach ihren Verhaltensexperimenten schrieb sie auf, wie es ihr dabei ergangen war und welche schlimmen Dinge passiert waren, als sie drei Minuten zu spät kam. Vermutlich können Sie es sich denken: Es war nichts Schlimmes passiert. Anne konnte sich nun zugestehen, dass sie hin und wieder ein wenig unpünktlich sein durfte.

Welches neue Verhalten, das zum Gesunden Erwachsenen passt, möchten Sie ausprobieren? In welchen Situationen?

---

---

---

---

Wie haben Sie sich nach Ihren Verhaltensexperimenten gefühlt?

---

---

---

---

Hatte Ihre neue Verhaltensweise irgendwelche Konsequenzen für Sie?

---

---

---

---



## Handout EST-GEM 2: Lernen Sie Ihren Gesunden Erwachsenenmodus kennen

Was wissen Sie über Ihren GEM? Listen Sie alle positiven, negativen und neutralen Eigenschaften auf, die Ihnen bewusst sind (zum Beispiel: weiblich, braune Haare, einfühlsam, laut, ungeduldig, nicht entscheidungsfreudig, kreativ, musikalisch ...).



---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Dinge sind Ihrem GEM wichtig? Welche Überzeugungen haben Sie?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie wollen Sie sein (denken Sie daran, dass Sie nicht perfekt sein müssen)? Vielleicht ist es auch hilfreich, aufzulisten, wie Sie *nicht* sein wollen, um sich über Ihre Vorstellungen klarer zu werden.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Handout EST-GEM 3: Ihr Gesunder Erwachsenenmodus und die Zukunft

Visualisieren Sie positive Erinnerungen, die Ihr Gesunder Erwachsener hat. Stellen Sie sich Ihr Bewusstsein als einen Diaprojektor vor: Legen Sie das Dia einer positiven Erinnerung ein. Wenn ein negatives Dia dazwischenkommt, nehmen Sie es heraus und legen wieder das positive Dia ein. Machen Sie sich klar, dass wir zwar nicht jeden Gedanken, der uns in den Sinn kommt, bewusst kontrollieren können, es aber in der Hand haben, ob wir den Gedanken verweilen lassen oder etwas anderes an seine Stelle setzen.

---

---

---

---

---

Visualisieren Sie eine Zukunft, die Sie sich für Ihren Gesunden Erwachsenen erträumen. Wie wünschen Sie sich Ihr Leben in drei, fünf, zehn, 40 Jahren? Was würde Sie zufrieden und glücklich machen?

---

---

---

---

---

Welche konkreten Schritte können Sie heute tun, um Ihrer erträumten Zukunft ein Stück näherzukommen? Vielleicht brauchen Sie bei einigen dieser Schritte Hilfe – denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind und dass wir Sie in Ihren Anstrengungen unterstützen.

---

---

---

---

---

