

Inhalt

Vorwort.....	7
I. Einführung.....	9
1. Schematherapie.....	11
2. Emotionale Grundbedürfnisse.....	13
3. Schemata	16
4. Modusmodell	26
Gefühlsmodus	27
Kritiker- / Antreibermodus	27
Dysfunktionale Bewältigungsmodi.....	28
Gesunder Erwachsenenmodus	30
5. Phasen einer Schematherapie	32
II. Selbstreflexion	33
6. Meine Symptome und therapeutische Vorerfahrungen.....	35
7. Mein Modusmodell	36
8. Meine Therapieziele.....	39
9. Meine Ressourcen.....	42
10. Mein Notfallplan	43
11. Meine Selbsthilfestrategien.....	44
12. Meine Therapier reflexionen und Erfahrungen mit den Übungen	46
III. Übungen	119
Zuwendung zum Gefühlsmodus.....	121
Abschwächung der Kritiker- / Antreibermodi	124
Reduktion dysfunktionaler Bewältigungsmodi.....	127
Stärkung des gesunden Erwachsenenmodus.....	129
Arbeitsseiten	141
Brief an meinen Gefühlsmodus	141
Schema-Modus-Memo	142
Literatur.....	149
Die Autorinnen	151