

Schema Therapie BASICS

Schematherapeutische Ansätze in der pädagogischen Arbeit

Jan Kossack



www.upgradeyourlife.lu

Jan Kossack

- ★ psychologist /psychotherapist
- ★ from Germany
- ★ private practice in Lux & Barcelona



www.upgradeyourlife.lu

ABLAUF / ORGANISATION

UMFRAGE: VORERFAHRUNGEN



Vorstellung der Teilnehmer:
2er Gruppen mit Fragen & Vorstellen nachher

die Fragen:

1. was genau ist deine Aufgabe
2. wie lange machst Du das schon?
3. warum hast du diesen Beruf gewählt?
4. welche Aspekte deiner Arbeit magst Du besonders?
5. welche Situationen bei deiner Arbeit triggern manchmal unangenehme Gedanken oder Gefühle?



STELLEN SIE IHREN KOLLEGEN / IHRE KOLLEGIN DER GRUPPE VOR

THEMEN:

- Einführung in die ST
- Vermittlung & Einübung bestimmter Techniken
- Schema-Coaching für Eltern
- Konflikte Betreuer-Kind/ Jugendlicher auf dem Hintergrund der ST verstehen
- meine eigenen Schemata und Persönlichkeitsanteile (Modi)



PERSONALKONTAKTE (Modul)
kennenlernen

www.upgradeyourlife.lu

8



JEFFREY YOUNG

- Psychologe & Psychotherapeut aus den USA
- Ausbildung in kognitiver Verhaltenstherapie
- hat sich unter anderem viel mit Gestalttherapie und



Bindungsforschung beschäftigt

www.upgradeyourlife.lu

9



„Safe Path“ aus den NL



David Bernstein, Prof. für forensische Psychiatrie

- Psychologe und Psychotherapeut aus den USA

www.upgradeyourlife.lu

10



Einordnung der ST

- ❖ Integrativer Therapieansatz (Bindungstheorie, tiefenpsychologische Aspekte, Individualpsychologie, Gestalt, hypnotherapeutische Techniken werden in die kognitive Verhaltenstherapie integriert)
- ❖ Erweiterung der kognitiven Verhaltenstherapie
- ❖ Starker Fokus auf Aktivierung emotionaler Erlebnisinhalte in der Therapie
- ❖ Schmerzliche oder problematische Aspekte der Persönlichkeit / des Erlebens sollen integriert werden

www.upgradeyourlife.lu

11



EINORDNUNG DER ST (2)

- Viel stärker biographisch orientiert
- Viel stärker auf die emotionalen Grundbedürfnisse ausgerichtet

Stärke: Gewicht auf den emotionalen Bedürfnissen

- Starkes Gewicht auf der professionellen Beziehung zum Klienten

www.upgradeyourlife.lu

12



SCHEMA THERAPIE

- Entwickelt für die Behandlung von dauerhaften emotionalen Problemen – wo kognitive VT oft nicht ausreicht
- Für Einzelpersonen, Paare und Gruppen
- Ursprünglich für Erwachsene
- Seit mehreren Jahren immer mehr auch im Einsatz bei

Kinder- und Jugend...

- Genauer gesagt in unbefriedigten, emotionalen Grundbedürfnissen

www.upgradeyourlife.lu

14



UMFRAGE: GRUNDBEDÜRFNISSE

- seit mehreren Jahren immer mehr auch im Einsatz bei Kindern & Jugendlichen

- Schema Coaching für Eltern

www.upgradeyourlife.lu

13



SCHEMA THERAPIE

- Einfache und zusammenhängende Theorie – für Klienten gut zu verstehen!
- Es wird angenommen, dass wichtige Ursprünge der emotionalen Probleme in der Kindheit und Jugend des Klienten liegen.

www.upgradeyourlife.lu

15



AUSTAUSCH IN 3ER GRUPPEN:
WELCHE GRUNDBEDÜRFNISSE KENNEN
SIE?

UpgradeYourLife

Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

WHAT DO CHILDREN NEED?



- To feel safe, loved and accepted by others most of the time
- To develop a sense of who they are as they grow
- To be allowed to learn new things and be supported in doing so
- Freedom to express thoughts and feelings without fear or punishment
- To have others respond to those thoughts and feelings in a caring way
- Be allowed to be creative and free to play

- Physical/Emotional/Sexual Abuse
- A lack of limits and boundaries
- No opportunity to develop as a person (over involved parents)
- Overly identifying with negative aspects of others (feelings of being abused/abuser)



- To have appropriate boundaries and limits placed upon them

UpgradeYourLife

Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

EMOTIONALE GRUNDBEDÜRFNISSE

- Sichere Bindung zu anderen Menschen (Sicherheit, Stabilität, Zuwendung, Akzeptanz, Versorgung, Schutz)
- Autonomie, Kompetenz, Identitätsgefühl

UpgradeYourLife

Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

WHAT HARMS CHILDREN?



- Physical needs (warmth, food, stimulation) not met
- Not enough love, nurturance and understanding
- Instability in the environment and main carers

- Freiheit im Ausdruck von Emotionen und Bedürfnissen
- Spontaneität & Spiel
- Realistische Grenzen und Aufbau von Selbstkontrolle

UpgradeYourLife

Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

I. SICHERE BINDUNG

- Sicherheit, Stabilität, Zuwendung, Akzeptanz, Versorgung und Schutz
- „ich weiß, dass jemand für mich da ist; eine**

stabile Person, die mich liebt, mich versteht, mich unterstützt und mich schützt“

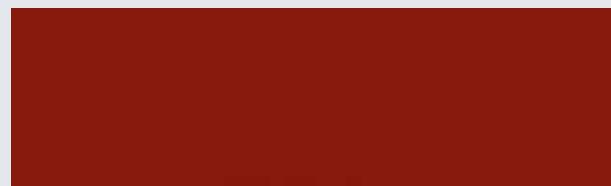
„Ich fühle mich wertvoll, weil meine Bezugspersonen mir zeigen, dass ich ihnen wertvoll bin“

www.upgradeyourlife.lu

20



WAS MACHT MAN WENN MAN NICHT GENUG BINDUNG BEKOMMT???



bewältigen

- Ich habe einen eigenen Willen, der von anderen anerkannt wird
- Meine Bezugspersonen sind für mich da, aber ich habe eine eigene, von Ihnen abgetrennte Innenwelt und einen eigenen Körper

www.upgradeyourlife.lu

22



3. FREIHEIT IM AUSDRUCK VON BEDÜRFNISSEN UND EMOTIONEN

- Ich darf meine Gefühle zeigen und meine Gefühle sind ok

www.upgradeyourlife.lu

21



2. AUTONOMIE, KOMPETENZ, IDENTITÄTSGEFÜHL

- Ich kenne meine Kompetenzen
- Herausforderungen und neue Situationen kann ich selbständig

SIND OK

- Meine Bezugspersonen sind an meinen Gefühlen und Bedürfnissen interessiert und respektieren diese

www.upgradeyourlife.lu

23



4. SPONTANEITÄT UND SPIEL

- Ich kann meine eigenen Gefühle wahrnehmen und

meine Ideen werden respektiert

- Ich darf spielerisch sein und auch spontanen Impulsen Raum geben

www.upgradeyourlife.lu

24



5. REALISTISCHE GRENZEN UND SELBSTKONTROLLE

- Ich bin mir bewusst, dass es andere Menschen gibt und ich habe gelernt ihre Bedürfnisse, Ideen und Emotionen



www.upgradeyourlife.lu

26



SCHEMATA UND DEREN BEWÄLTIGUNG



zu respektieren.

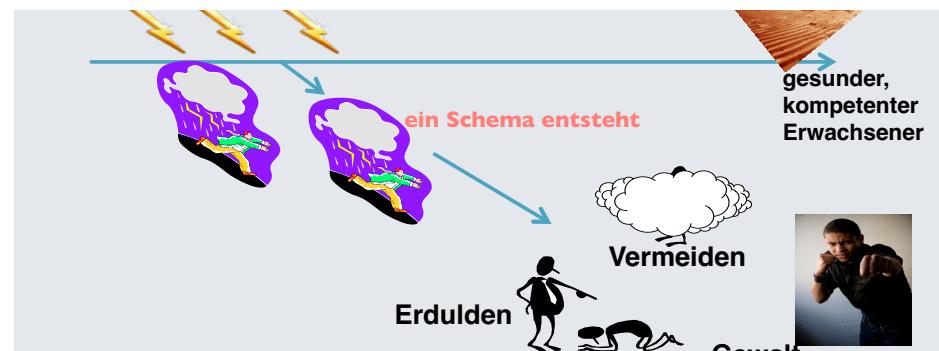
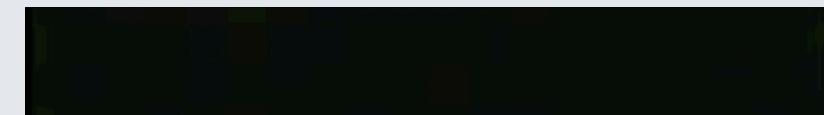
- Ich kenne und respektiere die gesellschaftliche Spielregeln.
- Ich bin fähig meine Emotionen und mein Verhalten zu kontrollieren.

www.upgradeyourlife.lu

25



THE FIRST CUT IS THE DEEPEST



www.upgradeyourlife.lu

27



Wir haben alle irgendwelche Schemata!!!

www.upgradeyourlife.lu

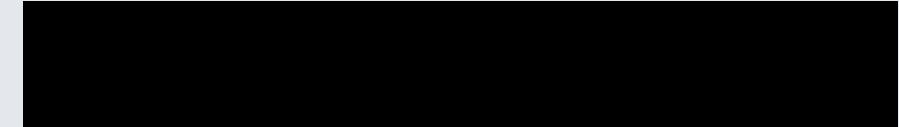


28

UMFRAGE: EIGENE SCHEMATA

www.upgradeyourlife.lu

29



aus Erinnerungen, Kognitionen, Emotionen und Körperreaktionen verstanden werden.

Ein Schema beeinflusst in hohem Maße die Wahrnehmung und Interpretation der Welt und der eigenen Person!



31

www.upgradeyourlife.lu



WAS IST EIN SCHEMA?

Unter einem Schema kann man ein Zusammenspiel

- Sind meist früh erworbene, breite, die



Lebensthrung
durchdringende Themen
oder Muster

- Sie sind Fußabdruck und Niederschlag früher Beziehungserfahrungen.
- Hinderliche (maladaptive) Schemata sind entstanden durch Frustration von Grundbedürfnissen.

WHAT ARE SCHEMAS?

- Filter present cues based on past
- Anticipate future based on past

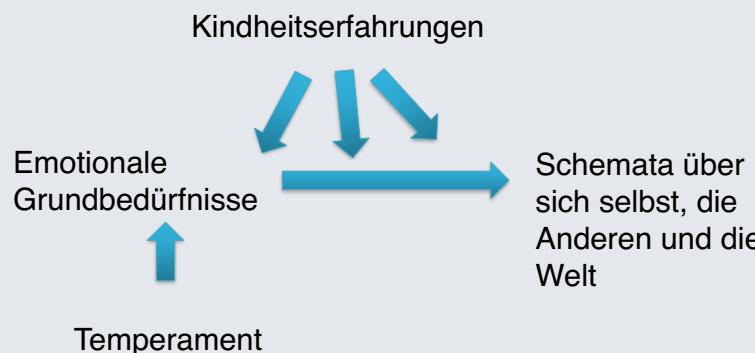


www.upgradeyourlife.lu

32

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

WIE KANN EIN SCHEMA ENTSTEHEN?



www.upgradeyourlife.lu

34

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

- Traumatisierung, harsche Bestrafung,...

- Anhaltende Frustration emotionaler Grundbedürfnisse (zu wenig des Guten)

- Verwöhnung & Überbehütung (zu viel des Guten)

- Überforderung des Kindes mit Erwachsenenthemen

www.upgradeyourlife.lu

33

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

Film zu Schemata und Brillen

Peter Graaf

35

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

SCHEMATA

SCHEMATA

- Emotionale Vernachlässigung
 - ✿ Abhängigkeit
 - ✿ Aufopferung
- Verlassenheit / Instabilität
 - ✿ Verletzbarkeit
 - ✿ Streben nach Anerkennung / Zustimmung
- Misstrauen/Missbrauch
 - ✿ Emotionale Verstrickung
 - ✿ Emotionale Gehemmtheit
- Isolation
 - ✿ Anspruchshaltung / besonders sein
 - ✿ Unerbittliche Ansprüche
- Unzulänglichkeit / Scham
 - ✿ Unzureichende Selbstkontrolle
 - ✿ Negatives Hervorheben
- Erfolglosigkeit / Versagen
 - ✿ Unterwerfung / Unterordnung
 - ✿ Bestrafungsneigung

www.upgradeyourlife.lu

36



SCHEMA: EMOTIONALE ENTBENKUNG /

SCHEMA: VERLASSENHEIT



- Gefühl, dass wichtige Bezugspersonen nicht wirklich verlässlich emotionale Unterstützung, Verbundenheit, Schutz gewähren können.
- Ich werde im Stich gelassen!
- Oft Schwankungen in der Fürsorge – mal da – mal nicht da...

www.upgradeyourlife.lu

38



SCHEMA: EMOTIONALE ENTBENKUNG / VERNACHLÄSSIGUNG



Bedürfnis nach normaler emotionaler Unterstützung wird nicht erfüllt

- a) Entbehren von Zuwendung
- b) Entbehren von Empathie
- c) Entbehren von Schutz

www.upgradeyourlife.lu

37



SCHEMA: MISSTRAUEN/MISSBRAUCH

- Erwartung von anderen verletzt, misshandelt, missbraucht, gedemütigt, betrogen, belogen, manipuliert oder übervorteilt zu werden.



www.upgradeyourlife.lu

39



SCHEMA: SOZIALE ISOLATION



- Gefühl vom Rest der Welt abgeschnitten, anders als andere Menschen bzw. keine Peergruppe zugehörig zu sein.

www.upgradeyourlife.lu

40

Upgrade **Your** Life



SCHEMA: ERFOLGLOSIGKEIT/VERSAGEN



- Überzeugung, dass man versagt hat, immer versagen wird und immer schlechter als andere sein wird.

www.upgradeyourlife.lu

42

Upgrade **Your** Life

SCHEMA: UNZULÄNGLICHKEIT / SCHAM

- Gefühl unzulänglich, schlecht, unerwünscht, minderwertig oder in gewissen bedeutsamen Bereichen grundsätzlich mangelhaft zu sein.
- Angst, andere könnten entdecken, dass man nicht liebenswert sei.



www.upgradeyourlife.lu

41

Upgrade **Your** Life



SCHEMA: ABHÄNGIGKEIT

- Überzeugung, dass man ohne erhebliche Unterstützung durch andere nicht fähig sein wird, sein Leben kompetent zu managen.



www.upgradeyourlife.lu

43

Upgrade **Your** Life

SCHEMA: VERLETZBARKEIT



- Übertriebene Furcht, dass eine unmittelbare Katastrophe droht oder dass man nicht in der Lage sein wird, sie zu verhindern, z.B. medizinische Katastrophen

www.upgradeyourlife.lu

44

SCHEMA: EMOTIONALE VERSTRICKUNG

- Übermäßige Nähe zu einer oder mehreren Bezugspersonen (oft Eltern), was auf Kosten einer vollständigen Individuation und normaler sozialer Entwicklung geht.

www.upgradeyourlife.lu

45

SCHEMA: BESONDERS SEIN

- Ich bin den anderen überlegen
- Anspruch auf besondere Rechte und Privilegien



www.upgradeyourlife.lu

www.upgradeyourlife.lu

46

SCHEMA: UNGENÜGENDE SELBSTKONTROLLE

- Schwierigkeiten der Selbstkontrolle
- Geringe Frustrationstoleranz beim Verfolgen persönlicher Ziele
- Geringe Kontrolle beim Ausdruck von Gefühlen und Impulsen



SCHEMA: UNTERORDNUNG



- Übermäßige Fügsamkeit und Unterordnung
- Abgabe von Kontrolle und Einfluss an andere
- Zurückhalten von Ärger oder eigener Meinung

SCHEMATA

• Beachtung suchen

- ❖ Übermäßiges Bemühen um die Zustimmung, Anerkennung oder die Aufmerksamkeit anderer.
- ❖ Überbewertung von Status, Erscheinung, sozialer Akzeptanz, Geld oder Erfolg

Emotionale Gehemmtheit

- ❖ Starke Hemmung von spontanem Verhalten, Gefühlen oder persönlichem Ausdruck
- ❖ Angst vor Verlust von Kontrolle über eigene Impulse.

SCHEMA: AUFOPFERUNG

- Sich übertrieben bemühen, freiwillig die Bedürfnisse anderer in alltäglichen Situationen zu erfüllen auf Kosten der eigenen Zufriedenheit
- Mögliche Gründe: Bemühen andere nicht zu verletzen und sich selbst nicht als Egoist und deshalb schuldig fühlen zu müssen

SCHEMATA

• Negatives Hervorheben

- ❖ Starker Fokus auf die negativen Aspekte des Lebens

Unerbittliche Ansprüche

- ❖ Streben danach, hohen Ansprüchen bezüglich Verhalten und Leistung zu genügen (meist zur Vermeidung von Kritik)
- ❖ Übermäßiges Kritisieren von sich



SCHEMA: STRAFNEIGUNG

- Überzeugung, dass man für einen Fehler hart bestraft werden sollte;
- Wütend, intolerant, strafend und ungeduldig gegenüber Personen, die eigene Standards oder Erwartungen nicht erfüllen
- Eigene Fehler oder Fehler der anderen können nicht



Schemadomäne I: Fehlende Sicherheit und Zurückweisung

Schemata dieser Domäne entstehen, wenn die Bedürfnisse nach Sicherheit, Geborgenheit, Bindung und Schutz in der Kindheit nicht angemessen erfüllt wurden.

- (1) **Verlassenheit/Instabilität:** Menschen mit diesem Schema sind davon überzeugt, dass wichtige Beziehungen niemals halten werden, und sind dementsprechend ständig mit der Angst konfrontiert, von anderen verlassen oder im Stich gelassen zu werden. Sie fühlen sich einsam und verlassen, ohne jemanden, der ihnen verlässlich Schutz, emotionale Unterstützung, Verbundenheit oder Wärme geben kann. Menschen mit diesem Schema berichten aus ihrer Kindheit Erfahrungen von Verlassenwerden, etwa Verlassen der Familie durch einen Elternteil, früher Tod wichtiger Bezugspersonen oder häufiges Alleinsein.
- (2) **Misstrauen/Missbrauch:** Menschen mit diesem Schema haben die Erwartung, von anderen ausgenutzt, missbraucht, schlecht behandelt, belogen oder gedemütigt zu werden. Sie haben dementsprechend sehr große Schwierigkeiten, Vertrauen zu anderen Menschen aufzubauen. Betroffene sind anderen gegenüber dauernd auf der Hut, weil sie befürchten, von ihnen absichtlich verletzt oder missbraucht zu werden. Biografischer Hintergrund sind in der Regel Missbrauchserfahrungen verschiedener Art (z.B. wurden sie belogen, betrogen, verletzt, missbraucht oder manipuliert).
- (3) **Emotionale Entehrung:** Menschen mit diesem Schema haben die Erwartung, dass ihre emotionalen Bedürfnisse von anderen Menschen gar nicht oder nur unzureichend erfüllt werden können. Diese Bedürfnisse sind Unterstützung, Aufmerksamkeit, Zuneigung, Verständnis, Mitgefühl oder Wärme, Anleitung, Hilfestellung und Schutz. Sie haben in ihrem Leben nur selten das Gefühl erlebt, dass sich jemand gut und liebevoll um sie kümmert oder dass sie geborgen, aufgehoben und geliebt sind. Meist gab es in der Kindheit kaum körperliche Zuwendung, Liebe war auf Bedingungen geknüpft. Dieses Schema führt zu intensiven Gefühlen von Einsamkeit und Unverstandensein.
- (4) **Unzulänglichkeit/Scham:** Dieses Schema beschreibt das Gefühl, unzulänglich, schlecht, minderwertig oder unerwünscht zu sein. Die Betroffenen haben das Gefühl, dass sie es niemals wert sein werden, von anderen Liebe, Aufmerksamkeit oder Respekt zu erhalten, egal wie sehr sie sich bemühen. Sie haben ein Gefühl tiefer Scham für die eigenen Dämonen. In der Kindheit wurde das Bedürfnis nach Anerkennung, Lob und Akzeptanz



Liste mit Schemata in den Materialien

Schemata für die eigene Person. In der Kindheit wurde das Bedürfnis nach Anerkennung, Lob und Akzeptanz nicht ausreichend erfüllt. Eltern waren häufig übermäßig kritisch, stellten die Betroffenen als Kinder bloß und werteten sie für das Außern von Bedürfnissen oder Gefühlen ab.

- (5) **Soziale Isolierung/Entfremdung:** Dieses Schema beschreibt das Gefühl, vom Rest der Welt abgeschnitten zu sein, nicht dazu zu gehören oder tiefehangend »anders« zu sein als alle anderen Menschen. Betroffene fühlen sich in Gruppen nicht zugehörig, selbst wenn sie möglicherweise von außen betrachtet unauffällig und integriert sind. Die Betroffenen berichten von Isolationserleben in ihrer Kindheit.



Schemadomäne II: Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung

Schemata dieser Domäne entstehen, wenn das Bedürfnis nach Autonomie und Selbstständigkeit nicht erfüllt wurde. Die Betroffenen waren in ihrer Kindheit entweder überfordert oder bekamen zu wenig Autonomie und Selbstständigkeit zugestanden.

- (6) **Abhängigkeit/Inkompetenz:** Menschen mit diesem Schema fühlen sich häufig hilflos und sehen sich nicht imstande, ohne Unterstützung durch andere Menschen Dinge anzupacken oder Aufgaben zu bewältigen. Sie haben Schwierigkeiten, eigenständig Entscheidungen zu treffen. Sie kommen häufig aus (klammernden) Familienverhältnissen, in denen sie übermäßig behütet wurden. Das Vertrauen in die eigenen Fertigkeiten konnte durch Verantwortungsabnahme, fehlendes Lob und mangelnde Anleitung zur Selbstständigkeit nicht ausreichend ausgebaut werden.
- (7) **Anfälligkeit für Schädigung oder Krankheit:** Dieses Schema zeichnet sich aus durch ausgeprägte Furcht vor Katastrophen, Krankheiten oder anderen Problemen, die Menschen unerwartet treffen können. Betroffene berichten oft von ausgeprägt ängstlichen Bezugspersonen in der Kindheit; teilweise traten in der Biografie auch tatsächlich schwere Schicksalsschläge oder Krankheiten im näheren Umfeld auf.
- (8) **Verstrickung/unentwickeltes Selbst:** Menschen mit diesem Schema haben ein schwaches Gefühl für ihre eigene Identität. Sie sind stark in die Beziehung zu anderen Menschen (häufig Eltern) eingebunden. Um sich vollständig zu fühlen oder Entscheidungen treffen zu können, müssen sie sich immer wieder rückversichern – ty-

pischerweise bei einer ganz bestimmten Person, häufig der Mutter.

- (9) **Versagen:** Dieses Schema beinhaltet die Überzeugung, dass man niemals Erfolg haben wird, weniger talentiert oder klug ist als nahezu alle anderen Menschen. Die Betroffenen haben häufig sehr kritische Rückmeldungen beispielsweise in der Schule oder im Elternhaus erlebt, typischerweise mit pauschalen Abwertungen ihrer Person.



— Schemadomäne III: Beeinträchtigungen im Umgang mit Begrenzungen

Schemata dieser Domäne entstehen, wenn in der Kindheit keine angemessenen Grenzen gesetzt wurden. Die Betroffenen können entweder primär verwöhnt worden sein (evtl. auch nur auf materieller Ebene), oder aber auch sehr inkonsistente Grenzen etwa mit Wechsel zwischen Missbrauch und völliger Freiheit erlebt haben. Sie hatten keine Gelegenheit, Durchhaltevermögen zu trainieren.

- (10) **Anspruchshaltung/Grandiosität:** Dieses Schema beschreibt die Überzeugung, etwas Besonderes zu sein und sich anderen überlegen zu fühlen. Betroffene haben die Haltung, dass ihnen Sonderrechte zustehen und sie sich nicht um Bedürfnisse anderer, Regeln oder Konventionen kümmern müssen. Sie hassen es, eingeschränkt oder gebremst zu werden. Häufig haben Betroffene in der Kindheit vermittelt bekommen, dass sie oder ihre Familie etwas Besonderes sind und sind zumindest materiell verwöhnt worden. Oft entsteht dieses Schema auch durch Modelllernen, wenn die Eltern selbst diesem Schema entsprechen.

- (11) **Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin:** Menschen mit diesem Schema haben Schwierigkeiten mit Selbstkontrolle und Frustrationstoleranz, wenn es um das Erreichen ihrer Ziele geht. Sie geben langweilige Tätigkeiten häufig auf und haben wenig Geduld für Aufgaben, die Disziplin und Durchhaltevermögen erfordern.

...
alen Status etc., um Lob und Anerkennung durch andere sicherzustellen. Häufig geschieht dies auf Kosten der eigenen Bedürfnisse und der Entwicklung eines soliden und echten Selbstwertgefühls. Die Selbstachtung ist hauptsächlich von den Reaktionen anderer abhängig.



— Schemadomäne V: Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit

Schemata dieser Domäne können entstehen, wenn das Bedürfnis nach Spontaneität, Spaß und Spiel in der Kindheit nicht ausreichend erfüllt wird. Der familiäre Hintergrund ist meist durch eine verbissene, leistungsbezogene, rigide Atmosphäre geprägt. Leistung und Perfektionismus wurden belohnt, der Ausdruck von Emotionen und Bedürfnissen gehemmt oder bestraft.

- (15) **Negativität/Pessimismus:** Dieses Schema verleitet Menschen dazu, überall vor allem das Schlechte, Negative und Problematische zu sehen. Positive Aspekte werden minimiert oder ignoriert. Betroffene haben dauernd Angst davor, folgenschwere Fehler zu machen. Sie haben deshalb Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, sind ständig besorgt, immer in Alarmbereitschaft. Sie sind stark beschäftigt mit bisherigen negativen Erlebnissen.

- (16) **Emotionale Gehemmtheit:** Menschen mit diesem Schema haben Angst davor oder fühlen sich unwohl dabei, Gefühle zu zeigen oder spontan zu sein. Sie befürchten, anderen zu missfallen, die Kontrolle über ihre Impulse zu verlieren und Scham zu empfinden. Eigene Bedürfnisse und Gefühle wie Wut oder Freude werden unterdrückt, Gespräche über die eigene Verletzlichkeit oder Probleme werden vermieden, evtl. als lächerlich empfunden und abgewertet.

- (17) **Überhöhte Standards/überkritische Haltung:** Menschen mit diesem Schema fühlen sich permanent unter Druck: Dinge zu erledigen, Ziele zu erreichen und überall der Rest zu sein. Sie haben dabei immer das Gefühl,

...
gerne nur wenig auf und haben wenig Geduld für Aufgaben, die Disziplin und Durchhaltevermögen erfordern.



— Schemadomäne IV: Fremdbezogenheit

Schemata dieser Domäne entstehen, wenn der Ausdruck eigener Bedürfnisse und Gefühle versagt blieb. Die Betroffenen nehmen die Interessen und Bedürfnisse anderer als Richtlinie für eigenes Verhalten, und halten eigene Bedürfnisse weitgehend für unberechtigt. Meist kommen sie aus Familien, die sie nur unter bestimmten Bedingungen akzeptiert haben.

- (12) **Unterwerfung:** Menschen mit diesem Schema lassen aus Angst vor negativen Konsequenzen in Beziehungen anderen immer die Oberhand und richten sich nach den Wünschen und Vorstellungen anderer, selbst wenn sie diese nur vermuten können. Sie glauben, dass ihre Wünsche, Meinungen und Emotionen von anderen nicht gewürdigt werden.

- (13) **Selbstaufopferung:** Menschen mit diesem Schema fokussieren ständig darauf, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen und andere zu unterstützen. Die Beachtung der eigenen Bedürfnisse führt häufig zu Schuldgefühlen. Im Gegensatz zum Schema *Unterwerfung* geht es dabei weniger um Anpassung, als vielmehr darum, jede Bedürftigkeit rasch zu erkennen und möglichst selbst zu erfüllen.

- (14) **Streben nach Anerkennung:** Menschen mit diesem Schema suchen in übertriebener Weise Anerkennung, Wertschätzung und Zustimmung. Sie legen großen Wert auf ein gutes Aussehen, gutes Auftreten, hohen sozi-

...
niemals gut genug zu sein und sich immer noch mehr Mühe geben zu müssen. Betroffene stehen sich selbst und anderen sehr kritisch gegenüber. Es folgen Perfektionismus, rigide Regeln und ständiges Sorgen um Zeit und Effizienz. Dies geschieht auf Kosten von interpersonellen Kontakten, Spaß, Freizeit und Entspannung.

- (18) **Bestrafen:** Dieses Schema beschreibt die Überzeugung, dass Menschen streng bestraft werden müssen, wenn sie Fehler machen. Die Betroffenen sind unerbittlich und ungeduldig gegenüber sich selbst und anderen.



ÜBUNG

- Diagnostische Imagination in der Gruppe



BIS HIER AM 20.03.2024



FALLBEISPIEL



Schema Therapie BASICS

Schematherapeutische Ansätze in der pädagogischen Arbeit

Jan Kossack

- Marie
- 21 Jahre
- Borderline Persönlichkeit



MARIE I

- Mutter Alkoholikerin, Vater abwesend und autoritär, gewalttätiger Stiefvater, der sie auch oft beschimpft hat
- Internat ab 14, Pflegefamilie ab 15, mit 17 in betreutes Wohnen gekommen

- 3 Suizidversuche mit 19 wegen Streitereien und Beziehungsabbrüchen
- Hat betreutes Wohnen verlassen und wohnt seit einiger Zeit bei Freund
- Seit vielen Monaten häufig Streit mit Freund, sie ist arbeitslos und depressiv

www.upgradeyourlife.lu

63



MARIE 2

- Es ist Montag Abend: Peter (ihr Freund) kommt meist gegen 18.00 Uhr von der Arbeit

RIESIGER HATZ

- Sie stellt sich vor, dass Peter bei einem anderen Mädchen ist
- Sie wird sich immer sicherer, dass er sie verlassen wird

www.upgradeyourlife.lu

65



MARIE 4

- Als Peter um 18.30 nach Hause kommt, kann sich

- Sie erwartet ihn und freut sich auf ihn
- Sie hat etwas gekocht und schaut jetzt fern
- Um 18.15 ist Peter noch nicht da

www.upgradeyourlife.lu

64



MARIE 3

- Sie fühlt sich ängstlich
- Ihr Herz rast, sie fängt an zu zittern und hat einen Klos im Hals

Marie nicht mehr beherrschen.

- Sie schreit, macht eine fürchterliche Szene und schmeißt Sachen von Peter auf den Boden

www.upgradeyourlife.lu

66



MARIE 5

WANDELUNG 18.00 18.30 19.00 19.30 20.00 20.30

- Was ist zwischen 18.00 und 18.30 bei Marie im Kopf passiert?
- Welche Schemata waren vielleicht aktiv?

www.upgradeyourlife.lu

67



Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

SCHEMA RASTER FÜR MARIE:



befriedigte
Grundbedürfnisse

Schemata

Verhalten/
Modi

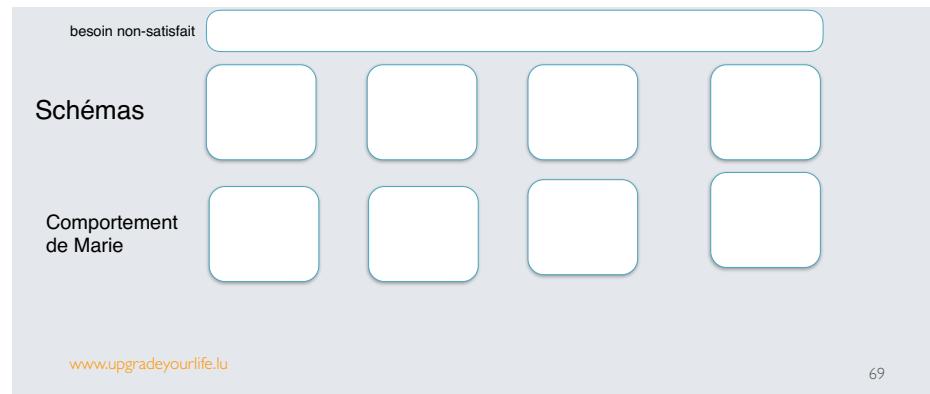
68

www.upgradeyourlife.lu



Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

SCHÉMA POUR MARIE:



www.upgradeyourlife.lu

69



Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

ÜBUNG

- Erarbeiten Sie in Kleingruppen à 3 Personen ein Schema Raster für Marie und malen sie dies auf ein Flip-Chart - Papier
- 30 min

www.upgradeyourlife.lu

70



Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

YSQ AUSWERTUNG

www.upgradeyourlife.lu

71

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

ÜBUNG

- Erarbeiten Sie in Kleingruppen (2er bzw. eine 3er

Biographie				
nicht genug befriedigte Grundbedürfnisse				
Schemata				
Verhalten/ Modi				
was braucht der Klient:				
was machen wir als nächstes:				

www.upgradeyourlife.lu

73

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack



Gruppe) ein Schema Raster für einen Ihrer Klienten und versuchen sie in der Gruppe Ideen zu entwickeln, was der Klient braucht und was sie als nächstes im pädagogischen Alltag für ihn machen könnten???

- 45 min

www.upgradeyourlife.lu

72

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

SCHEMA RASTER FÜR _____:



DIE MODI



www.upgradeyourlife.lu

74

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

DOLLI DAS SCHAF

www.upgradeyourlife.lu

75

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

Die Coping-Styles - Kampf



foundation in life, so I had to make my own way. Always, from the start, I had to go out in the world and become strong, to discover my mission in life.

~Tina Turner

TINA



ein kleines Mädchen, mit wahrscheinlich einem Verlassenheitsschema, einem emotionales Vernachlässigungschemas, Beachtung suchen - Schema:
das **einsame, verlassene, verletzte Kind**

www.upgradeyourlife.lu

77

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

dann Ike Turner getroffen:
- sich in einen Narzissen verliebt

- Kampf
- Flucht
- Aufgeben / Erdulden



www.upgradeyourlife.lu

76

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack



I didn't have anybody, really, no

- sich unterordnender Modus
- Stimulationssuchender Modus (Rampenlicht)
- Selbstberuhigender Modus (Singen)



www.upgradeyourlife.lu

78

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack





- dann...
- unabhängiger werden
- aber auch viel geschlagen worden
- wütende Kind-Modus treibt schließlich den gesunden Erwachsenen Modus an, eine Lösung zu finden

www.upgradeyourlife.lu

79

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

dann...

iModes

by
**David
Bernstein**



■ Die iModes haben auf der einen Seite ein Bild und auf der anderen Seite den Namen des Modus und eine kurze Erklärung

■ **Entdecken sie die Moduskarten für sich selbst in den nächsten 5 - 10 min**

www.upgradeyourlife.lu

81

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

der gesunden Erwachsene Modus entwickelt sich mehr und mehr über die folgenden Jahre



www.upgradeyourlife.lu

80

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

Schema Modes:

- An emotional state or “side” of a person that dominates his/her thought, feelings, or coping behavior and a given moment.
- We all have modes, which can be triggered in different situations.
- In personality disorders, schema modes tend to be extreme.
- Either frequent mode switching or being “stuck” in a mode.
- The healthy adult mode helps us become aware of and modulate our modes.

www.upgradeyourlife.lu

82

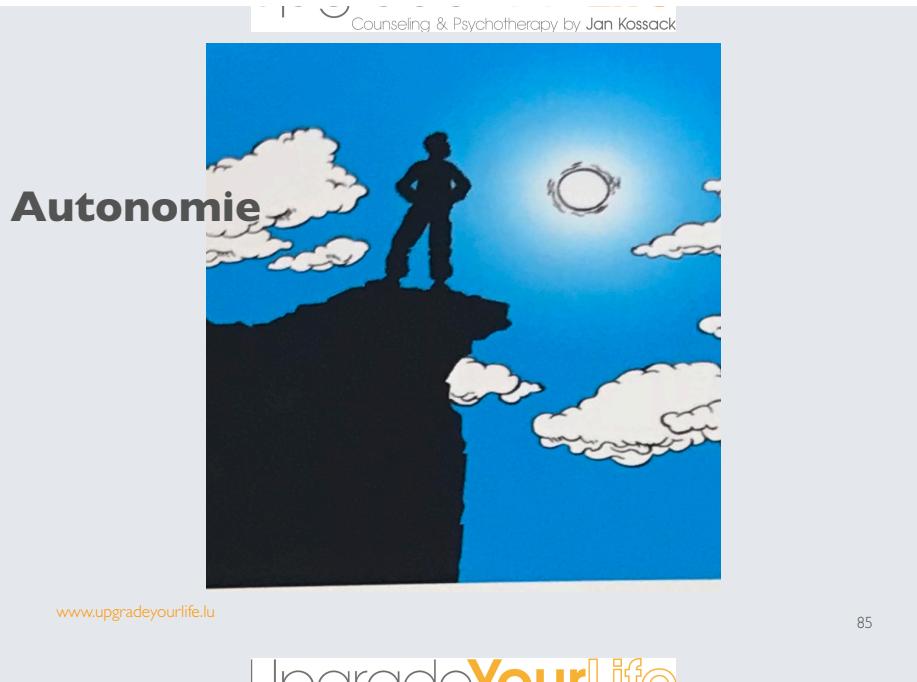
UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

EMOTIONALE GRUNDBEDÜRFNISSE

www.upgradeyourlife.lu

83

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack



spielerisch &
spontan sein



www.upgradeyourlife.lu

87

MODI...

www.upgradeyourlife.lu

89

realistische
Grenzen

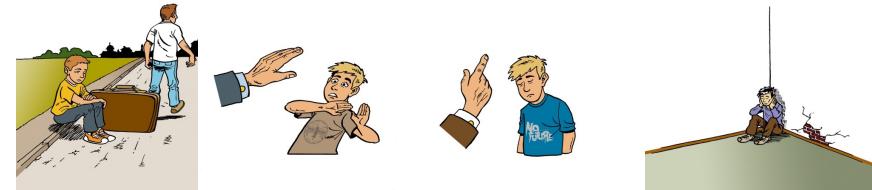


Copyright © 2014 David Bernstein

www.upgradeyourlife.lu

88

Child modes



Dysfunctional parent modes



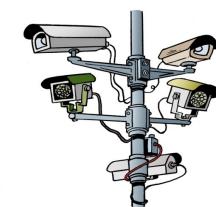
UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

ÜBUNG MASKEN...

Avoidant and compliant modes



Over-compensating modes





Copyright 2015 David Bernstein

94

Healthy modes



www.upgradeyourlife.lu

96

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

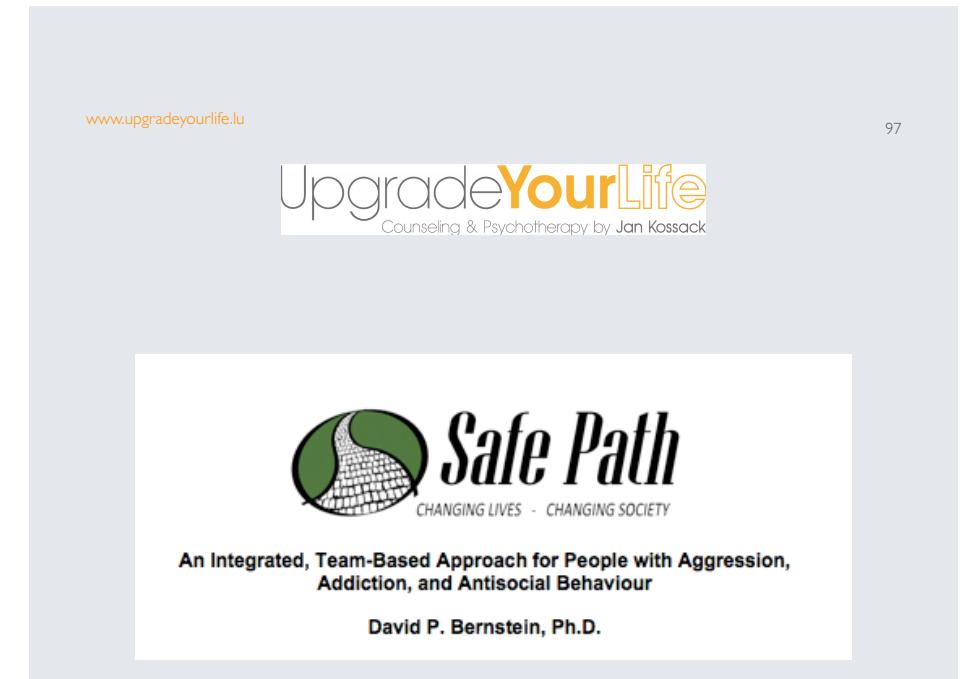
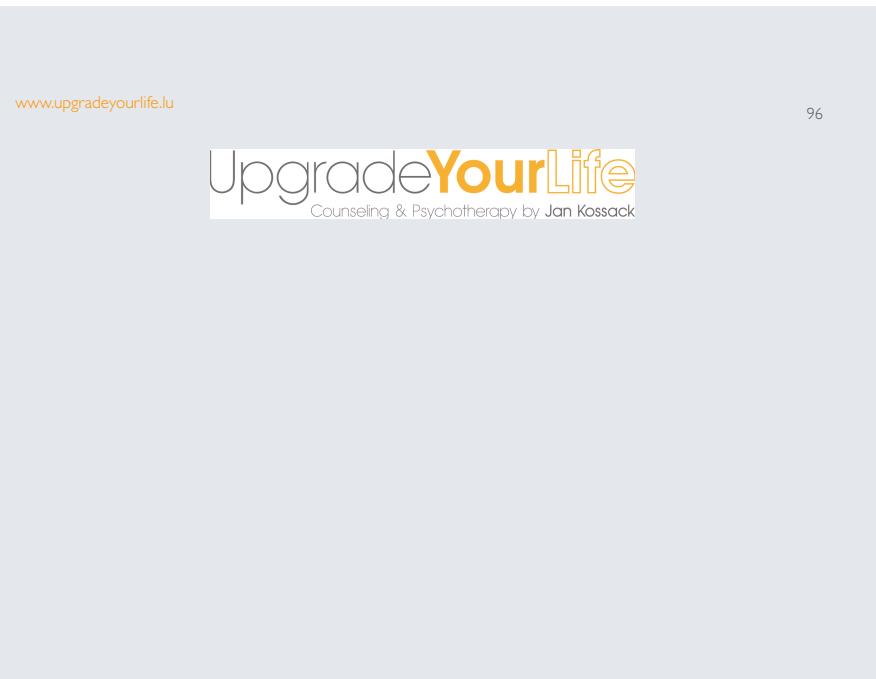
Copyright 2015 David Bernstein

95

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

iModes

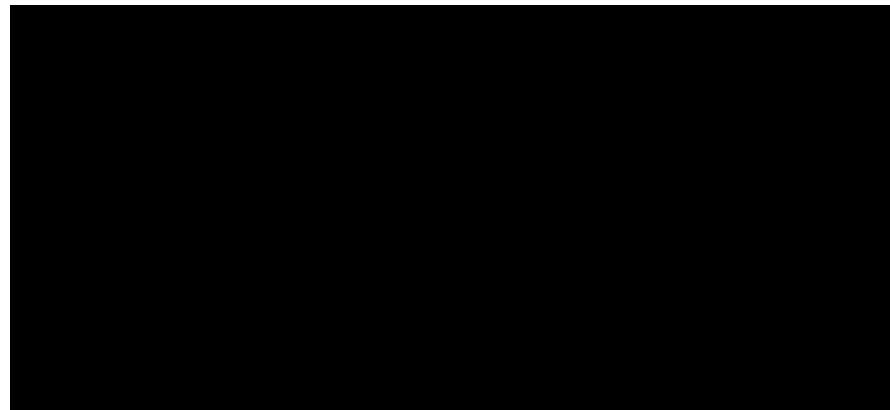
if you are interested in buying iModes:
www.i-modes.com



 **Safe Path**
CHANGING LIVES - CHANGING SOCIETY

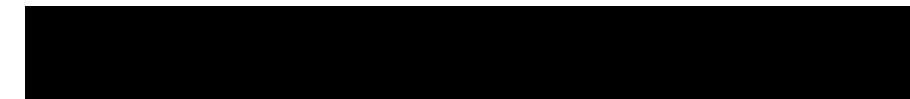
An Integrated, Team-Based Approach for People with Aggression,
Addiction, and Antisocial Behaviour

David P. Bernstein, Ph.D.



UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

FILM C. LECHMANN
MODI EXPLORATION MIT
BILDKARTEN



UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

KENNEN SIE KEVIN...



UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

BIS HIER AM 24.04.24



Schema Therapie BASICS

Schematherapeutische Ansätze in der pädagogischen Arbeit

Jan Kossack

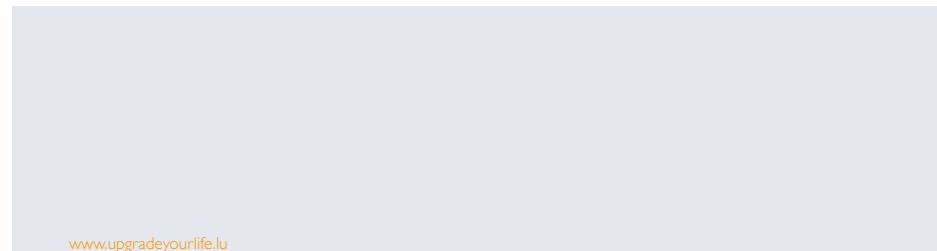


Liste mit den Modi in den Materialien



WELCHE MODI SIND DAS?

Karten von Britta Finkelmeier



VERMEIDER

- versucht unangenehmen Gefühlen aus dem Weg zu gehen: Rückzug, Drogen



genießt Rückzug, Drogen,
wichtige Termine
verstreichen lassen (Bild:
sich heimlich davonstehlen)



www.upgradeyourlife.lu

106

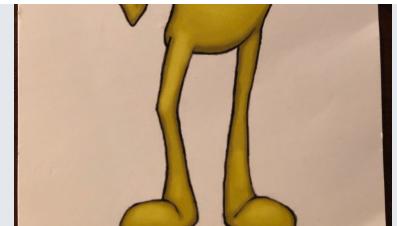
UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

DISTANZIERTER,
ÄRGERLICHER BESCHÜTZER



- ist misstrauisch gegenüber anderen

- stellt sich und seine Bedürfnisse über die der anderen



www.upgradeyourlife.lu

108

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

ÄNGSTLICHES
TRAURIGES KIND



ÄRGERLICH

- lässt niemanden an sich heran



www.upgradeyourlife.lu

107

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

SICH
SELBSTVERHERRLICHENDER
MODUS



- der Narzisst

- stellt sich und seine Bedürfnisse über die der anderen

www.upgradeyourlife.lu

108

- fühlt sich allein gelassen, ängstlich, hilflos, traurig...



109

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

GESUNDER, KOMPETENTER,
CLEVER MODUS





www.upgradeyourlife.lu

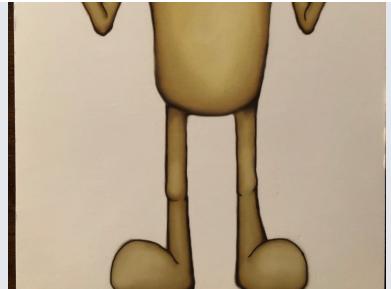
110

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

KLAGENDER BESCHÜTZER



- Unterordnung / Unterwerfung

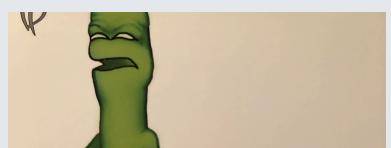


www.upgradeyourlife.lu

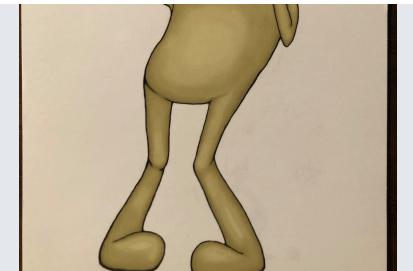
112

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

GESUNDER UMGANG MIT ÄRGERLICHEM, IMPULSIVEM KIND-MODUS



- klagt über körperliche Beschwerden und verhindert so das Vordringen zum Kernthema



www.upgradeyourlife.lu

111

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

SICH ERGEBENDER/ FÜGENDER MODUS



- clever Modus soll das wütende Kind eingrenzen, validieren und helfen Gefühle angemessen auszudrücken



www.upgradeyourlife.lu

113

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

WÜTENDES KIND



- impulsiv, brennt vor Wut



www.upgradeyourlife.lu

114

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

STRAFENDER/KRITISCHER
ELTERNMODUS



- abwertend, Scham, Schuld, Selbsthass...

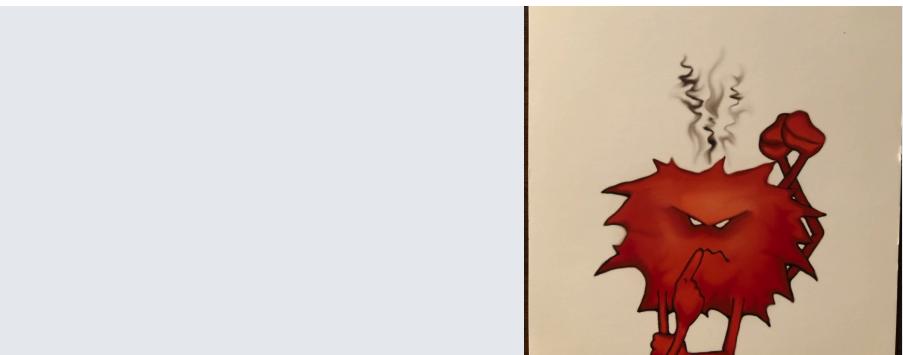


www.upgradeyourlife.lu

115

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

TROTZIGES/
SCHMOLLENDES KIND



www.upgradeyourlife.lu

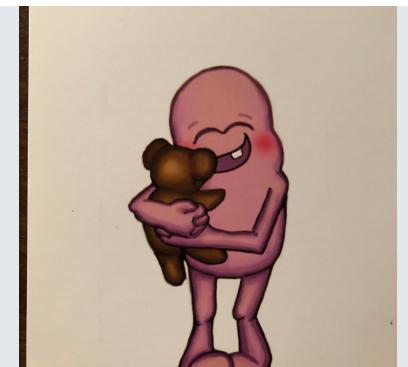
116

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

GLÜCKLICHER
KIND-MODUS



- fühlt sich erwünscht, geliebt, validiert, ...



www.upgradeyourlife.lu

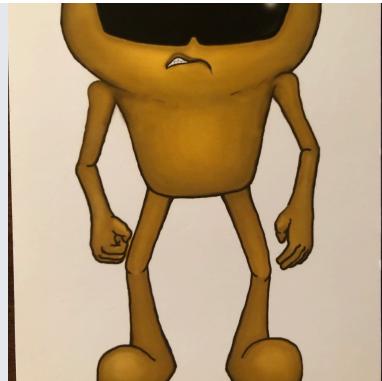
117

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

AGGRESSIVER
MODUS



- bedrohlich, aggressiv,...



www.upgradeyourlife.lu

118

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

VERLETZTER KIND-MODUS

TRAURIGEN KIND

- positive Zuwendung, Validierung



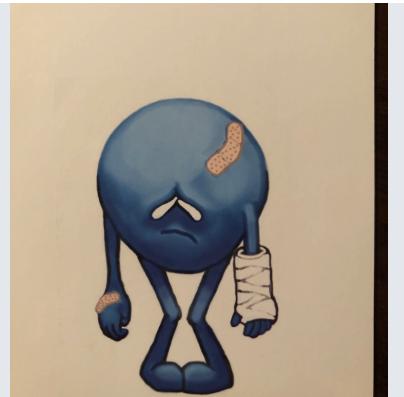
www.upgradeyourlife.lu

120

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

IMPULSIVER KIND-MODUS

- fühlt sich missbraucht, unzulänglich, wertlos, hoffnungslos,...



www.upgradeyourlife.lu

119

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

GESUNDER UMGANG MIT VERLETZTEM, ÄNGSTLICHEN TRAURIGEN KIND

KIND-MODUS

- unkontrolliert, grenzenlos, handelt riskant, will sofortige Bedürfnisbefriedigung,...



www.upgradeyourlife.lu

121

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

DAS RETTUNGSBOOT

Gruppenaufgabe

www.upgradeyourlife.lu

122

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack



Bindung

Copyright © 2014 David Bernstein

www.upgradeyourlife.lu

124

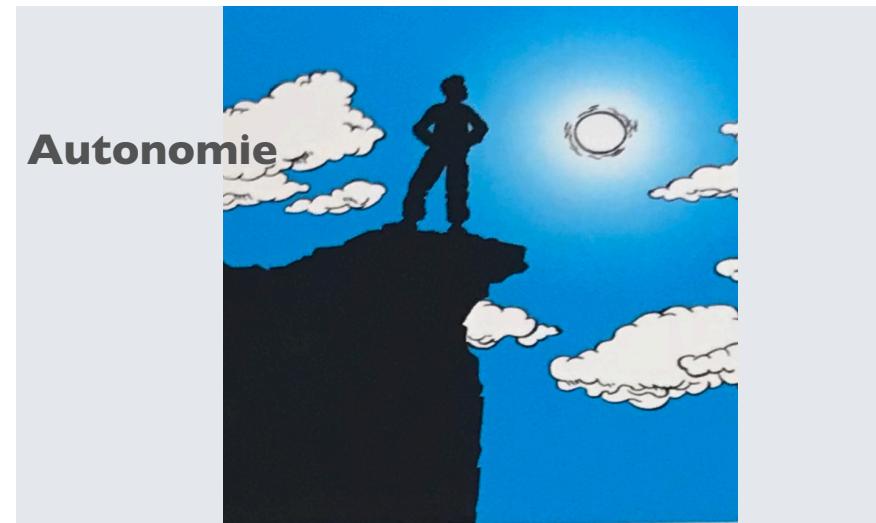
UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

EMOTIONALE GRUNDBEDÜRFNISSE

www.upgradeyourlife.lu

123

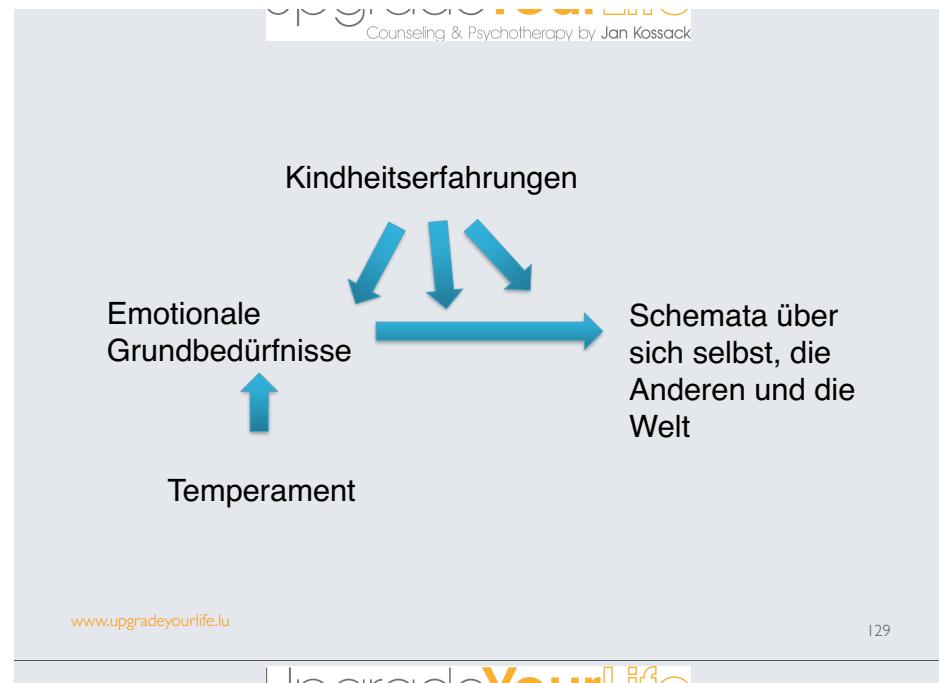
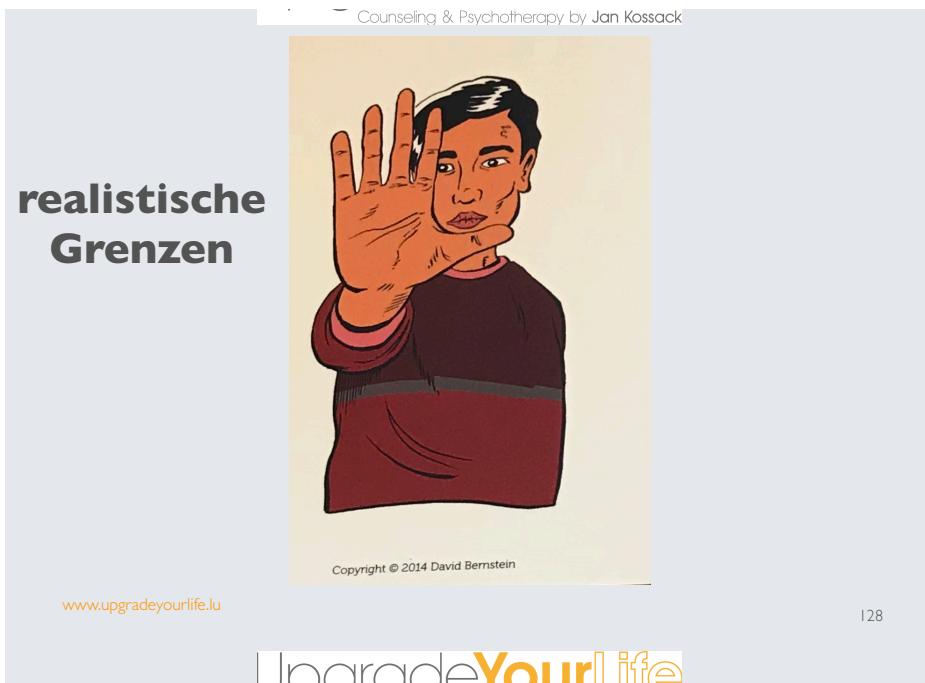
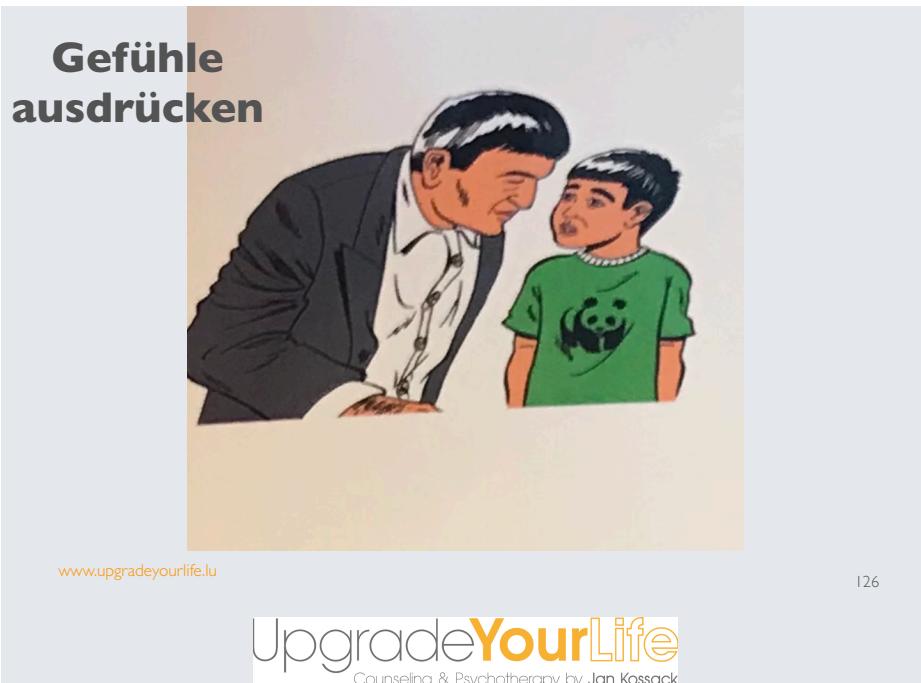
UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack



www.upgradeyourlife.lu

125

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack



SCHEMATA

- Emotionale Vernachlässigung
 - Verlassenheit / Instabilität
 - Misstrauen/Missbrauch
 - Isolation
 - Unzulänglichkeit / Scham
 - Erfolglosigkeit / Versagen
- ❖ Abhängigkeit
 - ❖ Verletzbarkeit
 - ❖ Emotionale Verstrickung
 - ❖ Anspruchshaltung / besonders sein
 - ❖ Unzureichende Selbstkontrolle
 - ❖ Unterwerfung / Unterordnung
- ❖ Aufopferung
 - ❖ Streben nach Anerkennung / Zustimmung
 - ❖ Emotionale Gehemmtheit
 - ❖ Unerbittliche Ansprüche
 - ❖ Negatives Hervorheben
 - ❖ Bestrafungsneigung

www.upgradeyourlife.lu

130

DIE MODI

- Kind-Modi
- Bewältigungs-Modi
- „Eltern“-Modi
- gesunde Modi

www.upgradeyourlife.lu

131

KIND-MODI

- verletztes Kind (traurig, einsam, ängstlich, gedemütigt,...)
- ärgerliches Kind
- impulsives Kind
- undiszipliniertes Kind

www.upgradeyourlife.lu

132

BEWÄLTIGUNGS-MODI - VERMEIDUNG -

- distanzierter Beschützer (Mauer, rational, logisch, Gefühle vermeiden zu spüren und/oder zu zeigen)
- distanzierter Selbstberuhiger (Drogen, Alkohol, Sex, Sport,...)
- Kick/stimulationssuchender Beschützer
- klagender Beschützer
- ärgerlicher Beschützer

www.upgradeyourlife.lu

133

BEWÄLTIGUNGS-MODI - ÜBERKOMPENSATION -

- Bully & Attack Modus
- Selbsterhöhender Modus
- misstrauisch über-kontrollierender Modus
- perfektionistisch überkontrollierender Modus
- manipulativer Modus
- aufmerksamkeitssuchender Modus
- Killer - Modus

GESUNDE MODI

- glückliches Kind
- gesunder Erwachsener / clever Modus (hier sind alle Kompetenzen und Stärken drin!!!)

„ELTERN“- MODI

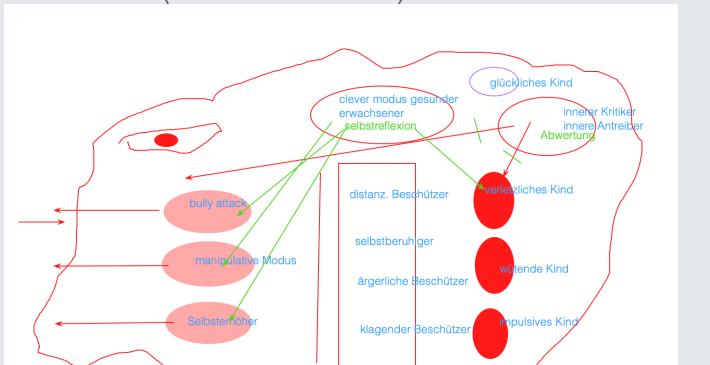
- strafende / kritisierende innere Stimme
- innerer Antreiber / Druckmacher

FILM BEISPIELE

Modi
Gitta Jakob



DIE MODUS-LANDKARTE (WHITEBOARD)



FILM JAKOBS

Erarbeitung eines Modusmodells

FILM FELIX

[HTTPS://YOUTU.BE/2R37TJuWY0Q](https://youtu.be/2R37TJuWY0Q)

ACHTSAMKEIT FÜR MODI TRAINIEREN

Beispiel Sylvia im Material

Gehen Sie in die Kleingruppen und erarbeiten Sie zusammen, welche Modi Sie bei Sylvia erkennen können

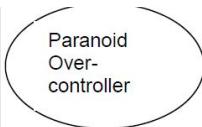
ca. 15 min

www.upgradeyourlife.lu

141



BEN STEIGT MORGENS IM 20. STOCK SEINES APPARTEMENTHOCHHAUSES IN DEN AUFZUG, FÄHRT HINAB UND GEHT ZUR ARBEIT. WENN ER ABENDS ZURÜCKKOMMT, NIMMT ER WIEDER DEN AUFZUG, FÄHRT BIS ZUM 10. STOCK UND GEHT DIE RESTLICHEN 10 STOCKWERKE ZU FUß. WENN ES REGNET, FÄHRT ER BIS ZUM 20. STOCK.
WARI IM?



www.upgradeyourlife.lu

143



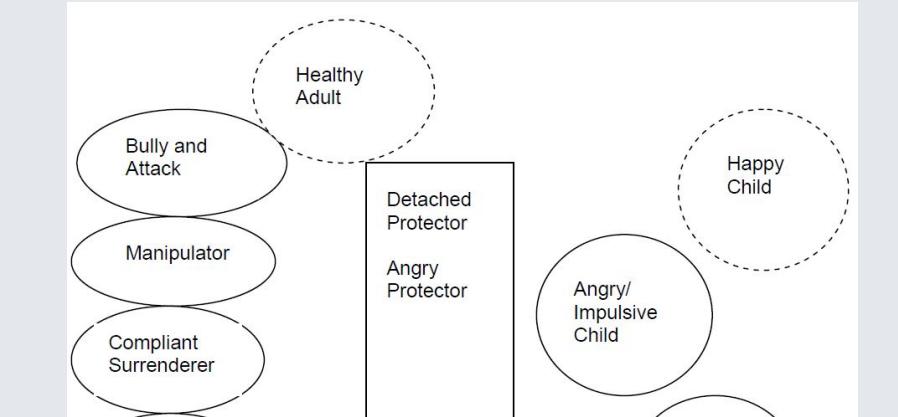
MEIN MODUS-KOPF

nehmen sie sich bitte 15min Zeit und zeichnen sie ihren eigenen Modus-Kopf (Modus-Landkarte) auf - gehen sie danach in zweier Gruppen und besprechen sie ihre Erfahrungen mit dem Erstellen des eigenen Modus-Kopfs (15min) - was war leicht - was war schwierig bei sich selbst zu erkennen???

V V V V V V V V

www.upgradeyourlife.lu

142



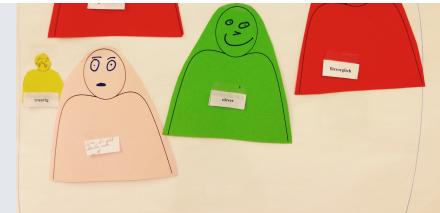
(15min) - was war leicht - was war schwer bei sich selbst zu erkennen???

www.upgradeyourlife.lu

144



DIE MODUS-ZEICHNUNG



FILM-MODUSZEICHNUNG PETER GRAAF

MODUSARBEIT KANN ABER AUCH
GEMACHT WERDEN MIT...

- **Playmobil**
- **Tieren**
- **Biegefiguren**
- **Moduskarten**

- **Moduskarten**
- **Superhelden**
- **X-Men**
- ...

ÜBUNG

in zweier Gruppen:
mit einem Jugendlichen mit Hilfe der Karten, Moduskopf, etc... über

seine Modi in einer Krisensituation / oder allgemein sprechen
jeder einmal Jugendlicher und einmal Betreuer
insgesamt 45min

www.upgradeyourlife.lu

149



ÜBUNG: MEINE MODI DURCHGEHEN

MODUSMODELL...

www.upgradeyourlife.lu

151



WELCHES IST DER MODUS, IN DEN SIE
OFT/LEICHT SWITCHEN, WENN ES EINE
SCHWIERIGE SITUATION AUF DER

INTERNE MODE DURCHGEHEN

www.upgradeyourlife.lu

150



FILM C. LECHMANN
ASPERGER-SYNDROM

SCHWIERIGE SITUATION AUF DER
ARBEIT ODER ZUHAUSE GIBT?

www.upgradeyourlife.lu

152



MODE-OBSERVATION-SKALE

Mode Observation Scale (MOS)
© Bernstein, de Vos, & Van den Broek, 2009
(Deutsche Übersetzung: C. Knönschild & G. Jacob)

Anleitung
Mit dieser Ratingskala können Sie die Schemamodi Ihrer Patienten
identifizieren. Die Skala kann für klinische Fragen und für Forschungszwecke
eingesetzt werden. Schemamodi sind emotionale Zustände oder

„Persönlichkeits-Anteile“, die die Gedanken, Gefühle und das Verhalten einer Person in einem gegebenen Moment bestimmen (Young et al., 2003).

Ort und Zeit:
Diese Ratingskala dient der Einschätzung der Modi, die zu einem bestimmten Zeitpunkt auftreten. Das kann beispielsweise eine Einzel- oder Gruppentherapie-Sitzung sein, oder eine strukturierte oder unstrukturierte Aktivität wie etwa Mahlzeiten, Berufsschule oder Freizeitaktivitäten. Neben den Beobachtungssetting wird auch der Zeitrahmen präzisiert. So kann die Beobachtung z.B. eine ganze Einzeltherapiesitzung umfassen oder nur Teile einer Therapiesitzung (beispielsweise die ersten 10 Minuten). Spezifizieren Sie Setting und Zeitrahmen der Beobachtung bitte hier:

Name oder Nummer des Patienten:
Name des Raters:
Datum:
Setting:
Zeitrahmen:

www.upgradeyourlife.lu

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

3 MODI MIT WUT:

WUTENDES KIND

153

**WUTENDEN KIND
(REMCO)**

www.upgradeyourlife.lu

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

UMGANG MIT DEM ÄRGERLICHEN KIND-MODUS

- ventilieren lassen
- validieren

155

- WUTENDES KIND

- ÄRGERLICHER BESCHÜTZER

- BULLY & ATTACK

www.upgradeyourlife.lu

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

UMGANG MIT DEM

..

154

**WUTENDEN KIND
(REMCO)**

www.upgradeyourlife.lu

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

UMGANG MIT DEM ÄRGERLICHEN KIND-MODUS

- ventilieren lassen
- validieren

155

- WUTENDES KIND

- ÄRGERLICHER BESCHÜTZER

- BULLY & ATTACK

www.upgradeyourlife.lu

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

UMGANG MIT DEM

..

- validieren
- Zusammenhang zu früher erlebten Situationen / Schemata herstellen
- Realitätstestung
- einüben alternativer gesunder Strategien

www.upgradeyourlife.lu

UpgradeYourLife
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

156

ÄRGERLICHES KIND

Film G. Jacob / DVD | Patient Borderline

www.upgradeyourlife.lu



157

ÜBUNG:

EMPIATISCHE KONFRONTATION

&

LIMITED REPARENTING

www.upgradeyourlife.lu



159

MODI ANSPRECHEN...

- jeder hat unterschiedliche Seiten...

ÜBUNG:

2ER GRUPPEN SPRECHEN SIE MIT EINEM
Klienten im Ärgerlichen
Kindmodus anhand des Modells

www.upgradeyourlife.lu



158

EMPIATISCHE KONFRONTATION

- normalisieren
- benennen - Klient Namen suchen lassen
- Karten als Hilfsmittel
- erzählen lassen, was sie in dem Modus macht; Beispiele bringen
- wertschätzen der Funktion des Modus / nicht verurteilen!!!
- welche Gedanken & Gefühle sind in dem Modus da
- seit wann gibt es den Modus
- was sind die Vor- & Nachteile des Modus

www.upgradeyourlife.lu

160



BEWUSSTSEIN ERHÖHT DIE
STEUERUNGSFÄHIGKEIT

www.upgradeyourlife.lu

161



BIS HIER AM 28.06.2021 |

www.upgradeyourlife.lu

162



Schematherapeutische Ansätze in der pädagogischen Arbeit

by Jan Kossack

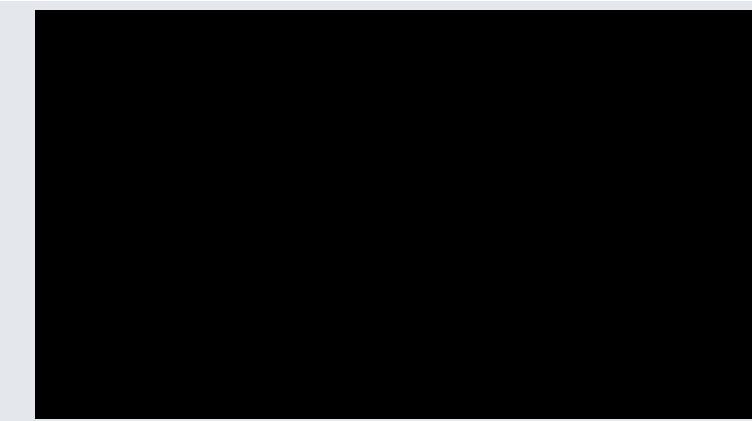


www.upgradeyourlife.lu

163



DEN CLEVER-MODUS STÄRKEN



www.upgradeyourlife.lu

164



DEN CLEVER MODUS STÄRKEN...

- wie können sie dies machen:
- skills...
- Gefühle ausdrücken,...
- Problemlösungsstrategien üben
- was noch???

www.upgradeyourlife.lu

165



WIE KANN MAN DEN CLEVER-MODUS STÄRKEN?

Film Jacob

www.upgradeyourlife.lu

166



STÄRKUNG DES CLEVER-MODUS

STÄRKUNG DES CLEVER-MODUS

Clever-Modus: Tagebuch für Namen einfügen

Der Clever-Modus besteht darin,

- a) kluges Verhalten zu zeigen
(z. B. gute Ideen bei Problemen zu haben),
- b) eigene Gefühle zu erkennen,
- c) eigene Bedürfnisse angemessen zu äußern.

Wenn a, b und c erfüllt sind, bitte mehrere Aufkleber verwenden.

Dieses Tagebuch bitte an einer „belebten“ Stelle in der Wohnung aufbewahren (z. B. Küche, Flur), damit es schnell zur Hand ist und jederzeit von allen Familienmitgliedern eingesehen und wertgeschätzt werden kann.

Hier
Foto des
Kindes
einfügen

Datum & Uhrzeit	Was ist passiert? (Stichworte)	Belohnung (Aufkleber)

www.upgradeyourlife.lu

167



Name: Modus-Memo als Karte

Datum:

Modus-Memokarte:

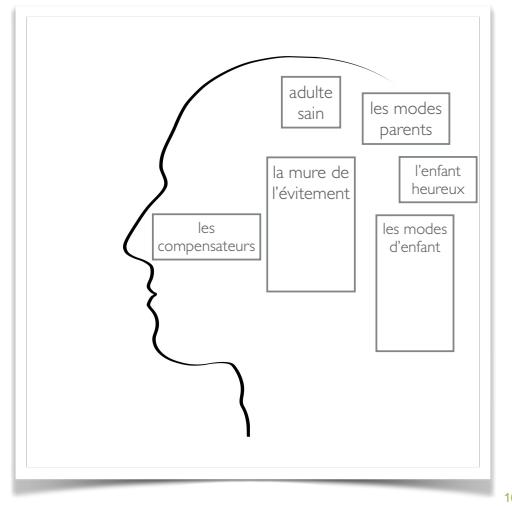
- Situation, in der ich mich aufrege:
- Dann meldet sich der Modus :
- Gedanken:
- Gefühle:
- Körperempfindung:
- Handlungsimpuls:
- Aufrufen des cleveren [Name des Kindes] zur Prüfung der Situation. Der weiß eigentlich, was klug ist:
- Aufrufen meines inneren Helfers oder Helden, der das Problem selbstsicher lösen kann:

www.upgradeyourlife.lu

168

MONÈI F DES MONÈS EN GÉNÉRAL .

MODÈLE DES MODUS EN GÉNÉRAL:



MODÈLE DES MODUS EN GÉNÉRAL

Counselling & Psychotherapy by Jan Kossack

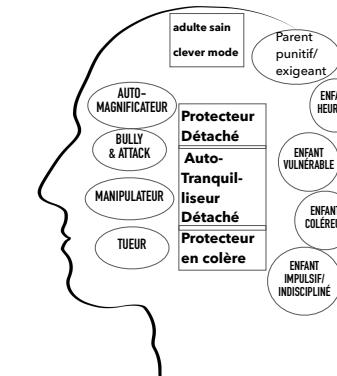
SCHEMA SCREENING FÜR KINDER

www.upgradeyourlife.lu

Bernstein iModes

Page number: 171

MODÈLE DES MODUS EN GÉNÉRAL:



UpgradeYourLife

Eigenschaften des Gesunden Erwachsenen

Männliche Version

Dieses Set besteht aus folgenden Karten:
Faktor I Selbstbestimmung
 Setzt und verfolgt seinen eigenen Lebensweg

- 1 Identität
- 2 Selbstreflexion
- 3 Selbstvertrauen
- 4 Selbstsicherheit
- 5 Vorstellungskraft

Faktor II

Selbstregulierung
 Reguliert Gefühle, Gedanken und Verhalten

- 6 Emotionale Ausgeglichenheit
- 7 Widerstandsfähigkeit
- 8 Selbstkontrolle
- 9 Selbstfürsorge
- 10 Realitätsüberprüfung

Faktor III

Beziehungen
 Baut bedeutsame, gegenseitige Beziehungen auf

- 11 Empathie
- 12 Mitgefühl
- 13 Humor
- 14 Verantwortungsbewusstsein

Faktor IV

Erhabenheit
 Verfolgt höhere Ziele oder Werte im Leben und in zwischenmenschlichen Beziehungen

- 15 Dankbarkeit
- 16 Weisheit

G.E. - Faktor 1: Selbstbestimmung

setzt und verfolgt seinen eigenen Lebensweg

- Identität
- Selbstreflexion
- Selbstvertrauen
- Selbstsicherheit
- Vorstellungskraft

173

Selbstreflexion



Copyright © 2019 David Bernstein

Identität



Copyright © 2019 David Bernstein

Selbst-vertrauen



Copyright © 2019 David Bernstein

Selbstsicherheit



Copyright © 2019 David Bernstein

Vorstellungskraft



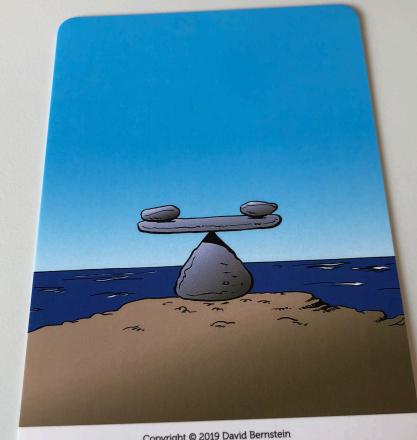
Copyright © 2019 David Bernstein

G.E. - Faktor 2: Selbstregulierung

reguliert Gefühle, Gedanken und Verhalten

- emotionale Ausgeglichenheit
- Widerstandsfähigkeit
- Selbstkontrolle
- Selbstfürsorge
- Realitätsüberprüfung

emotionale Ausgeglichenheit

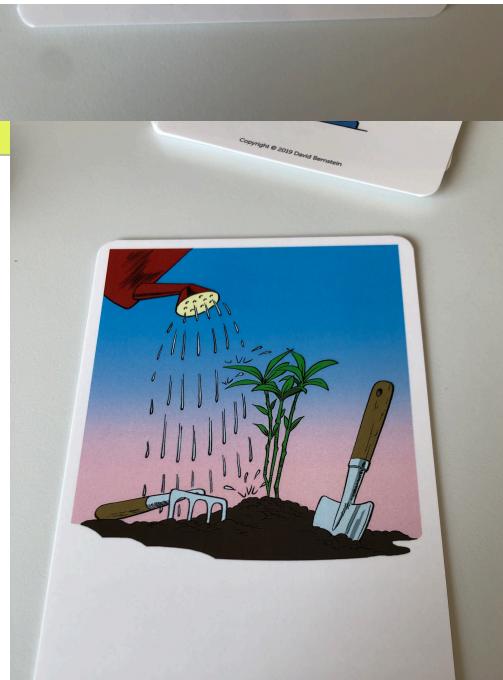


Copyright © 2019 David Bernstein

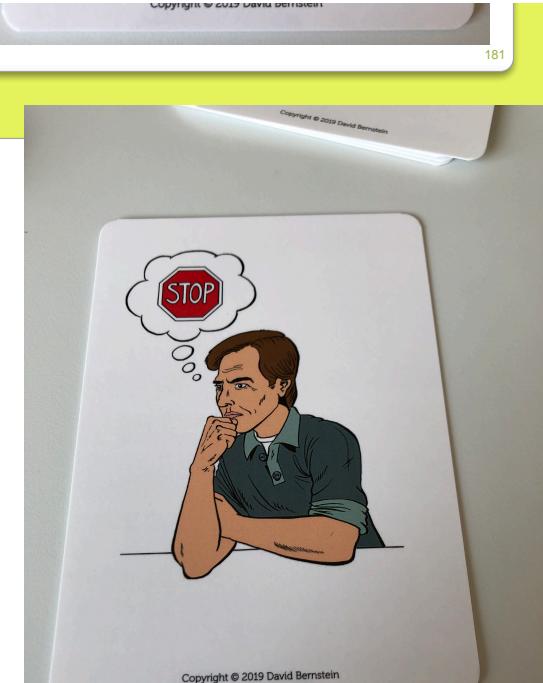
Widerstands- fähigkeit



Selbstfürsorge



Selbst- kontrolle



Realitätsüber- prüfung



G.E. - Faktor 3: Beziehungen

baut bedeutsame, gegenseitige Beziehungen auf

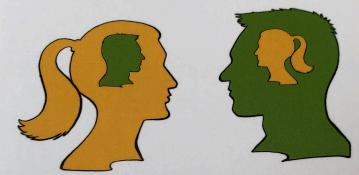
- Empathie
- Mitgefühl
- Humor
- Verantwortungsbewusstsein

Mitgefühl



Copyright © 2019 David Bernstein

Empathie



185

Humor



Verantwortungsbewusstsein



Dankbarkeit



190

G.E. - Faktor 4: Erhabenheit

verfolgt höhere Ziele oder Werte im Leben und in zwischenmenschlichen Beziehungen

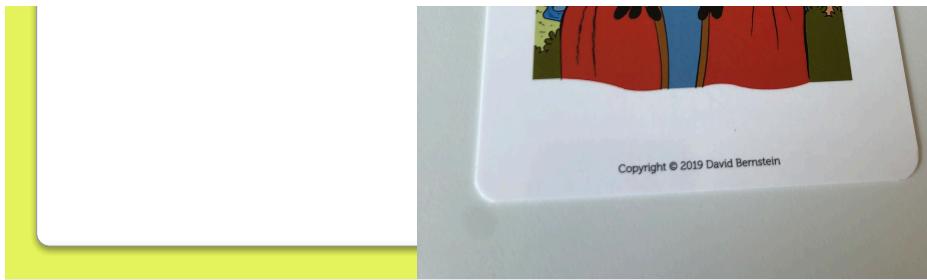
- Dankbarkeit
- Weisheit

Copyright © 2019 David Bernstein

Weisheit



Copyright © 2019 David Bernstein



UpgradeYourLife Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

SCHEMATHERAPIE

- emotionale Grundbedürfnisse / Schemata / Modi
- Schema-Raster
- Schema-Screening
- Mode-Observation-Scale
- Modusmodell / Moduskopf

- von der Erziehungsplanung, dem Fallverständnis, in den Teamsitzungen, bis hin zur Nutzung mit den konkreten Kindern, Jugendlichen...
- ca. 40min

www.upgradeyourlife.lu

194

UpgradeYourLife Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

ELTERNARBEIT

- mithilfe von Karten, Tieren, etc über Modi sprechen mit einem Kind / Jugendlichen
- einheitliche Sprache im Team wichtig
- clever-Modus stärken
- ...

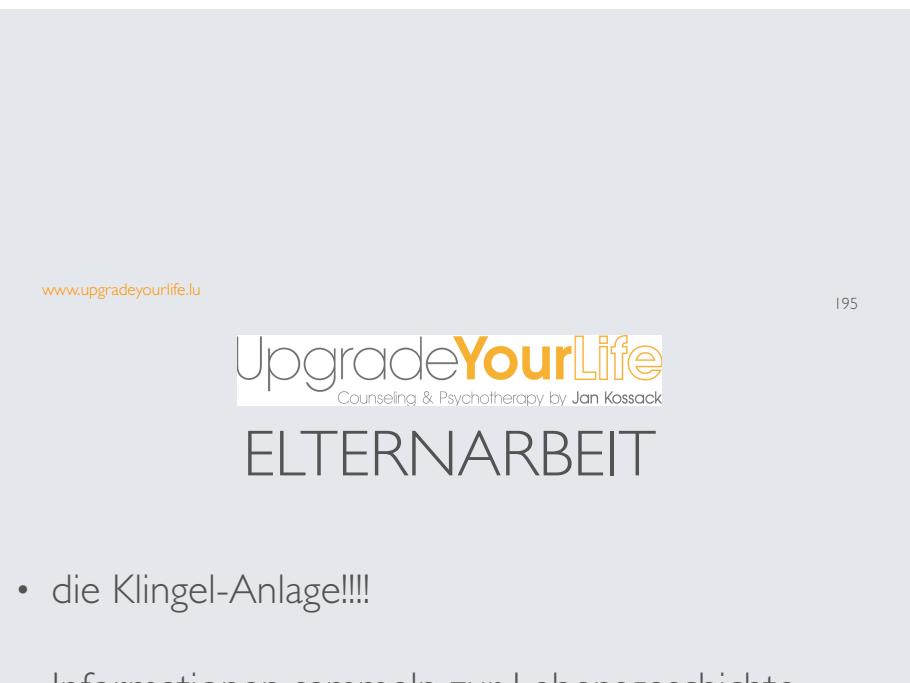
www.upgradeyourlife.lu

193

UpgradeYourLife Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

KLEINGRUPPE:

- erarbeiten sie in Kleingruppen à 4 Personen einen Plan zur Integration der schematherapeutischen Ideen/Methoden in den beruflichen Alltag



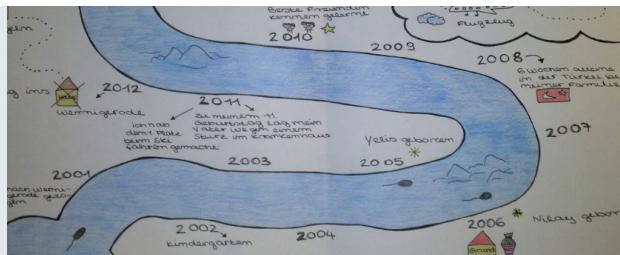
- INFORMATIONEN SAMMELN ZUR LEBENSGESCHICHTE
 - Werten, Erziehungshaltungen, Beziehungen zu eigenen Eltern,...
 - Schema- und Modusdiagnosotik bei den Eltern

196



ELTERNARBEIT

- Genogramm
 - Lebensfluss



199

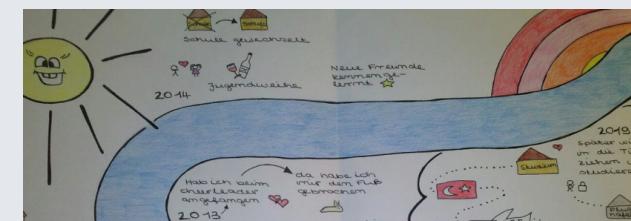


Übung:

- ## 1. Gehen sie in die 2er Gruppen 2. Malen sie ihren Lebendigkeits-

- Fragebögen (Young-Schema-Questionnaire)
 - Buch: Good enough Parenting
 - Memokarten
 - Moduszeichnungen der Modusinteraktionen

197

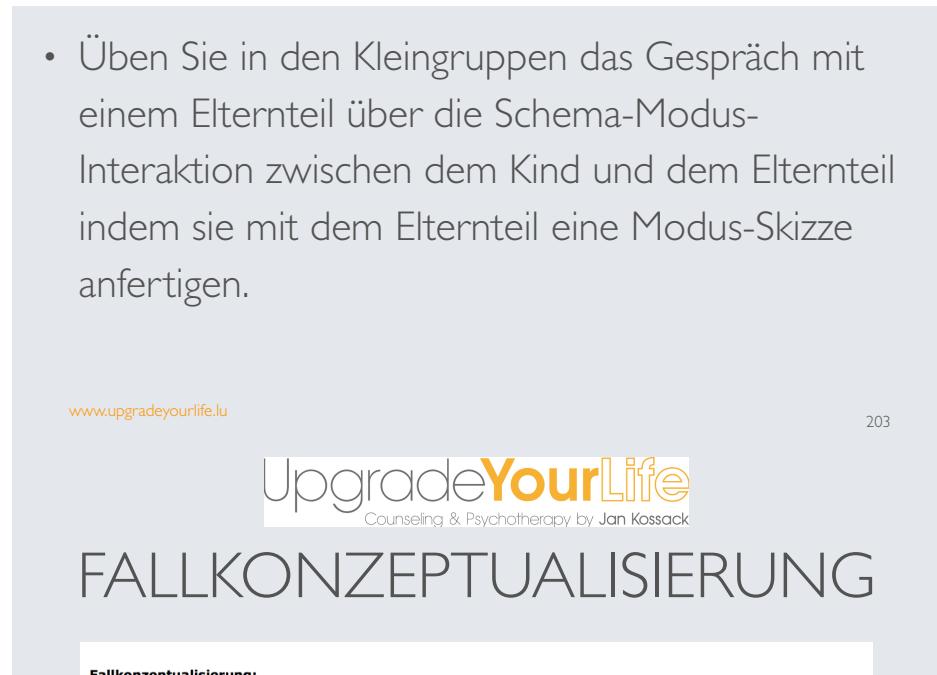
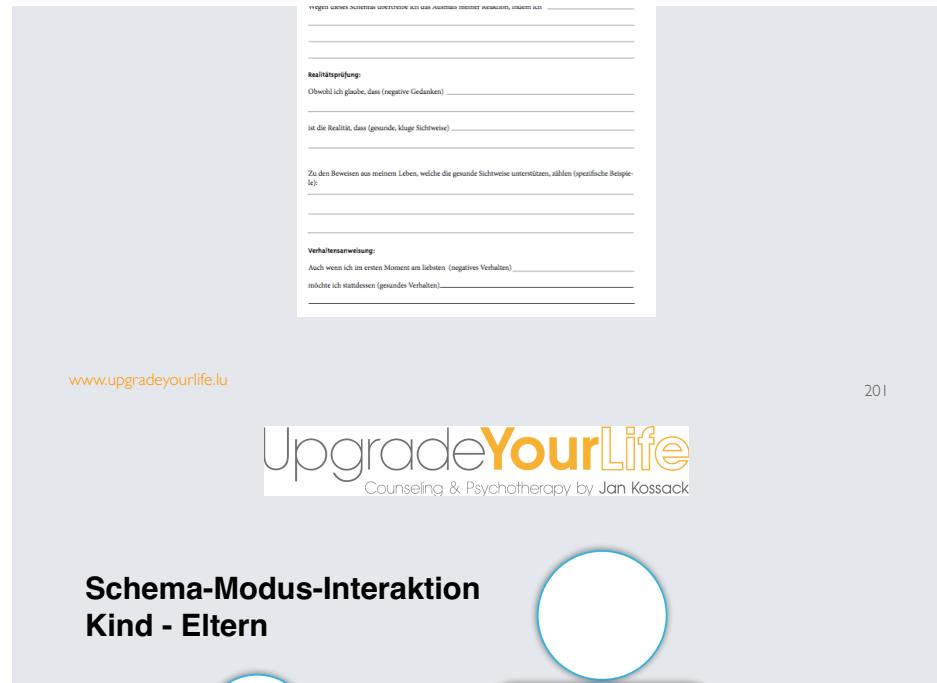
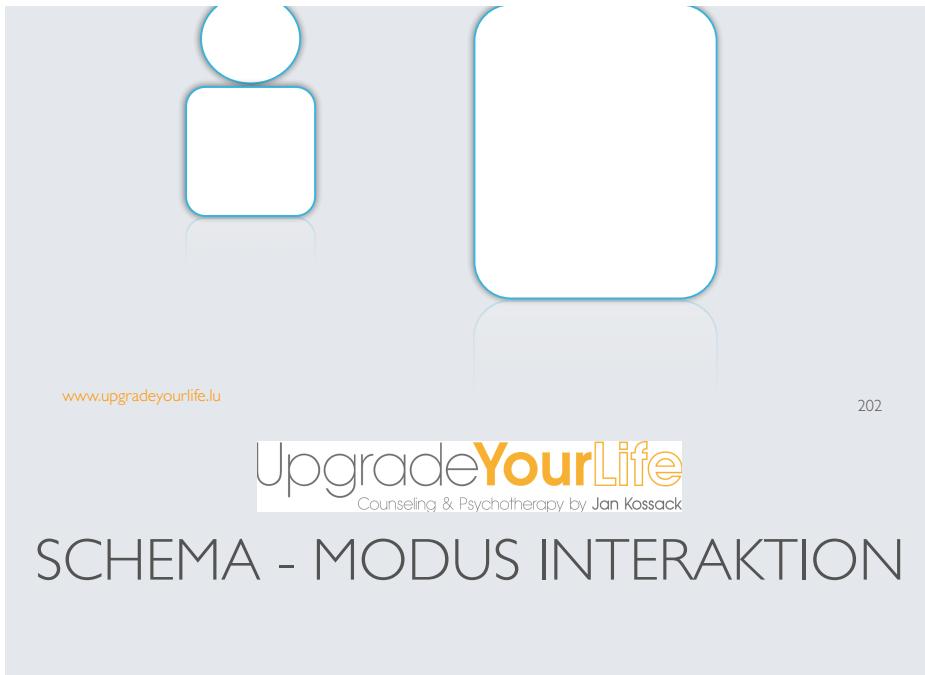
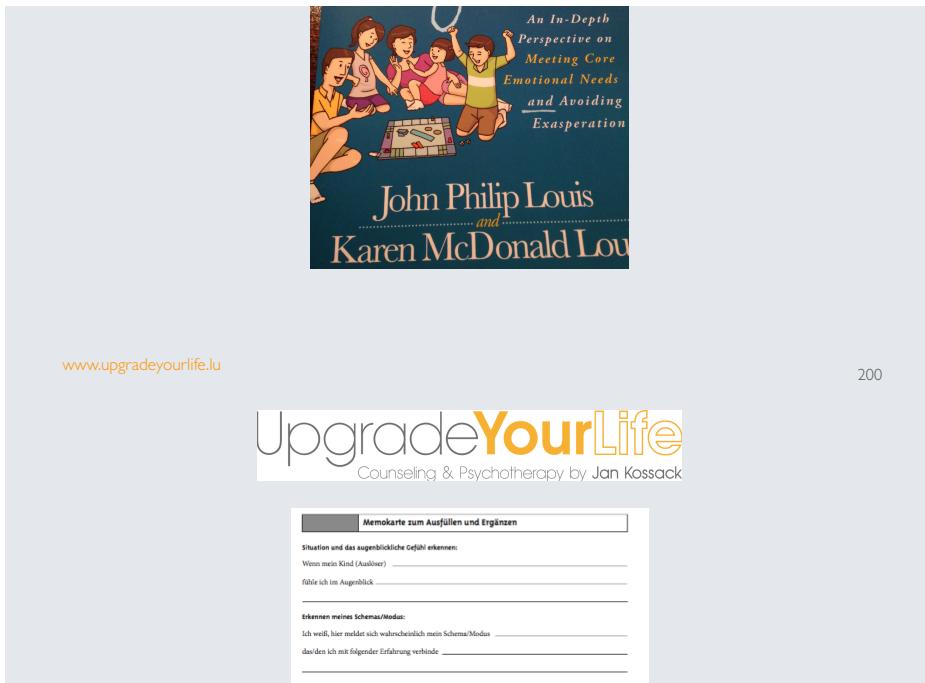


2. Malen Sie Ihren Lebenstilus
3. stellen Sie sich diesen gegenseitig vor

Wo haben sich Schemata und Modi bei ihnen im Lebensfluss entwickelt?

199





Case-Manager: _____ Datum: _____

Kind	Mutter (mütterl. Bezugspers.)	Vater (väterl. Bezugsperson)
Name:	Name:	Name:
Alter:	Alter:	Alter:
Schulform:	Personenstand / Partnerschaft:	Personenstand / Partnerschaft:
Klasse:	Kinder, insges. (Alter):	Kinder, insges. (Alter):
Ressourcen/Stärken/Hobbies:		
	Beruf / Beschäftigung:	Beruf / Beschäftigung:
	Höchster Schulabschluss:	Höchster Schulabschluss:
Nationalität / Herkunft:	Ressourcen/Stärken/Hobbies:	Ressourcen/Stärken/Hobbies:

www.upgradeyourlife.lu

204



FALLKONZEPTUALISIERUNG

...

Alter:	Alter:	Alter:
Schulform:	Personenstand / Partnerschaft:	Personenstand / Partnerschaft:
Klasse:	Kinder, insges. (Alter):	Kinder, insges. (Alter):
Ressourcen/Stärken/Hobbies:		
	Beruf / Beschäftigung:	Beruf / Beschäftigung:
	Höchster Schulabschluss:	Höchster Schulabschluss:
Nationalität / Herkunft:	Ressourcen/Stärken/Hobbies:	Ressourcen/Stärken/Hobbies:
	Nationalität / Herkunft:	Nationalität / Herkunft:

www.upgradeyourlife.lu

206



Aktuelle Probleme und Verhaltensmuster des Kindes	Aktuelle Probleme und Verhaltensmuster der Mutter (auf das Kind bezogen)	Aktuelle Probleme und Verhaltensmuster der Mutter (auf das Kind bezogen)
Problem 1:	Problem 1:	Problem 1:

FALLKONZEPTUALISIERUNG:

Case-Manager: _____ Datum: _____

Kind	Mutter (mütterl. Bezugspers.)	Vater (väterl. Bezugsperson)
Name:	Name:	Name:
Alter:	Alter:	Alter:
Schulform:	Personenstand / Partnerschaft:	Personenstand / Partnerschaft:
Klasse:	Kinder, insges. (Alter):	Kinder, insges. (Alter):
Ressourcen/Stärken/Hobbies:		
	Beruf / Beschäftigung:	Beruf / Beschäftigung:
	Höchster Schulabschluss:	Höchster Schulabschluss:
Nationalität / Herkunft:	Ressourcen/Stärken/Hobbies:	Ressourcen/Stärken/Hobbies:

www.upgradeyourlife.lu

205



FALLKONZEPTUALISIERUNG:

Case-Manager: _____ Datum: _____

Kind	Mutter (mütterl. Bezugspers.)	Vater (väterl. Bezugsperson)
Name:	Name:	Name:

Problem 2:	Problem 2:	Problem 2:
Problem 3:	Problem 3:	Problem 3:
Ursprünge der Probleme in der Entwicklung (Mutter, Vater, Geschwister, Peers, sonstige)	Ursprünge der Probleme in der Entwicklung (eigene Eltern etc.)	Ursprünge der Probleme in der Entwicklung (eigene Eltern etc.)
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
Wichtige Erinnerungen und Bilder aus der Vergangenheit	Wichtige Kindheitserinnerungen und – bilder	Wichtige Kindheitserinnerungen und – bilder
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

www.upgradeyourlife.lu

207



Inadäquat befriedigte Grund- bedürfnisse (zu viel oder zu wenig?)	Inadäquat befriedigte Grund- bedürfnisse (zu viel oder zu wenig?)	Inadäquat befriedigte Grund- bedürfnisse (zu viel oder zu wenig?)
1.	1.	1.
2.	2.	2.

3.	3.	3.
Relevante Schemata und ihr Bezug zum biographischen Hintergrund	Relevante Schemata und ihr Bezug zum biographischen Hintergrund	Relevante Schemata und ihr Bezug zum biographischen Hintergrund
Aktuelle Schemaauslöser (bei Bedarf Eingrenzung auf Mutter, Vater, Lehrer, andere)	Aktuelle Schemaauslöser (bei Bedarf Eingrenzung auf Mutter, Vater, Lehrer, andere)	Aktuelle Schemaauslöser (bei Bedarf Eingrenzung auf Mutter, Vater, Lehrer, andere)
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

www.upgradeyourlife.lu

208

UpgradeYourLife

Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

Bewältig.-Modi: Erdulung/Unterwerfung	Bewältig.-Modi: Erdulung/Unterwerfung	Bewältig.-Modi: Erdulung/Unterwerfung
1.	1.	1.
2.	2.	

2.	2.	2.
Wichtige Kognitionen und kognitive Verzerrungen	Wichtige Kognitionen und kognitive Verzerrungen	Wichtige Kognitionen und kognitive Verzerrungen
1.	1.	1.
2.	2.	2.
Zielsetzungen für das Kind	Zielsetzungen für die Mutter	Zielsetzungen für den Vater
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
Wie gehen wir vor? Wer macht was?	Wie gehen wir vor? Wer macht was?	Wie gehen wir vor? Wer macht was?
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

www.upgradeyourlife.lu

210

UpgradeYourLife

Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

3.	3.	2. 3.
Bewältigungs-Modi: Vermeidung	Bewältigungs-Modi: Vermeidung	Bewältigungs-Modi: Vermeidung
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
Bewältigungs-Modi: Überkompensation	Bewältigungs-Modi: Überkompensation	Bewältigungs-Modi: Überkompensation
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
Modus-Clashes (Mutter & Kind, Vater & Kind oder Mutter & Vater)		

www.upgradeyourlife.lu

209

UpgradeYourLife

Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

Temperament und biologisch bedingte Faktoren	Temperament und biologisch bedingte Faktoren	Temperament und biologisch bedingte Faktoren
1.	1.	1.

Offene Fragen???	Offene Fragen???	Offene Fragen???

www.upgradeyourlife.lu

211

UpgradeYourLife

Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

LEITLINIE ZUR FALLKONTAKTION

ÜBUNG ZUR FALLKONZEPTION

- Bitte nutzen Sie das Formular zur Fallkonzeption und versuchen Sie in den Kleingruppen einen Fall in dieser Konzeption darzustellen - jeder einen Fall und stellen sie diesen dann kurz in der Kleingruppe vor

www.upgradeyourlife.lu

212



FALLVORSTELLUNGEN

www.upgradeyourlife.lu

213



Viel Erfolg

www.upgradeyourlife.lu



www.upgradeyourlife.lu

214