

Infoabend
Schematherapie
nach Jeffrey Young

Dipl.-Psych. Ariane Jankowski
Dozentin für moderne
Verhaltenstherapie

Überblick

Was erwartet dich heute?

- ❖ Einführung in die Schematherapie
- ❖ Die Schemamodi
- ❖ Das Modusmodell
- ❖ Gemeinsames Erarbeiten eines Fallbeispiels :)

+ kleine Selbsterfahrung – mache deine eigene kleine Modusanalyse

Es wird eine Aufzeichnung und ein Handout geben :)

Über mich

- ❖ Ariane Jankowski
- ❖ Dipl. Psychologin
- ❖ approbierte Verhaltenstherapeutin
- ❖ Dozentin für moderne VT
- ❖ Ausbildungsleiterin für ACT & Schematherapie
- ❖ Selbsterfahrung Begleiterin ♥
- ❖ Supervisorin



Herzensmission:

Expertise & Authentizität in der therapeutischen Praxis verbinden

Warum Schematherapie?

80 bis 90 % aller Klienten, die wegen einer Achse-1-Störung in Behandlung kommen, zeigen auch Störungen auf der Interaktions- bzw. Persönlichkeitsebene.

- ungünstige Bindungsstilen,
- schwankende emotionale Zustände
- dysfunktionale Verhaltensmuster in Beziehungen
- abhängige, unsichere Interaktionsmuster

Die Schematherapie geht in die Tiefe und stellt sich die Frage:

→ Warum schaffen es Klienten nicht gesunde Verhaltensmuster zu zeigen und Beziehungen aufzubauen, die ihre Bedürfnisse befriedigen?

◆ **Die Antwort liegt in einer (oft traumatischen) Kindheit**

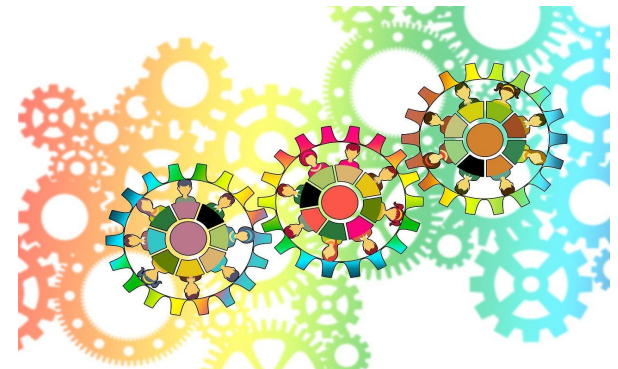
Schematherapie

- Mitte der 90er von Jeffrey Young als Weiterentwicklung der klassischen kognitiven Verhaltenstherapie entwickelt.
- Ursprünglich für Klienten mit schwierigen interpersonellen Mustern und wechselnder emotionalen Zuständen.
- Integriert verhaltenstherapeutische, kognitive als auch emotionsfokussierte Strategien aus der Gestalttherapie, Hypnotherapie und Elemente der Bindungstheorie.
- Zählt zu der „dritte Welle“ der Verhaltenstherapie.
- Behandlung von Persönlichkeitsstörungen und Achse-I-Symptomen, die durch Persönlichkeitsstrukturen aufrechterhalten werden.

Was ist ein Schema?

- Ein Schema ist ein tiefgreifendes neuronales Muster aus bestimmten **Erinnerungen, Emotionen, Kognitionen** und **Körperempfindungen**.
- Einmal aktiviert, beeinflusst es das **Erleben, Verhalten** und den **Fokus der Wahrnehmung** einer Person in Bezug auf andere Menschen, die Umwelt und sich selbst in diesen Situationen.

Ziel der Schematherapie: Dysfunktionale Muster (Schemata) identifizieren & interne Prozesse modifizieren.



Entstehung Schema

Vor den Ergebnissen der Bindungsforschung geht die Schematherapie davon aus,

- Dass sich bereits in den ersten zwei Lebensjahren (also vorsprachlich) Beziehungserfahrungen, (als Schemata) in die sich entwickelnde neuronale Struktur des impliziten Gedächtnisses einprägen.
- Frühe maladaptive Schemata entstehen, wenn die emotionalen Grundbedürfnisse des Kindes durch das primäre Umfeld nicht oder nicht ausreichend befriedigt werden konnten.



Die 5 emotionalen Grundbedürfnisse (nach Young)

1. **Sichere Bindung**: Verlässliche Bindungen zu anderen Menschen sowie einem grundlegenden Gefühl von Sicherheit, angenommen und unterstützt werden.
2. **Autonomie**: Gefühl von Kontrolle über die Lebensumgebung als Grundlage für ein individuelles Kompetenz- und Identitätsempfinden.
3. **Angemessene Grenzsetzungen**: Angemessene Grenzsetzung durch das Umfeld, sodass das Kind sowohl Kontrolle über seine eigenen Impulse erlernt als auch Frustrationstoleranz entwickelt.
4. **Freiheit**: Freiheit, die eigenen Bedürfnisse und Emotionen auszudrücken, für ein Gefühl von Selbstwertschätzung.
5. **Spontaneität und Spiel**: Möglichkeit, seiner Lust auf Spiel und Spaß Ausdruck zu verleihen und unangenehme Aktivitäten auch meiden zu können.

Die 18 Schemata

Schema	Grundbedürfnis	Schemadomäne
Verlassenheit / Instabilität Misstrauen / Missbrauch Emotionale Entbehrung Unzulänglichkeit / Scham Soziale Isolation	Sichere Bindung / Schutz	Abgetrenntheit und Ablehnung
Abhängigkeit / Inkompetenz Anfälligkeit für Verletzungen und Krankheiten Verstrickung / unentwickeltes Selbst	Autonomie, Kompetenz	Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung
Anspruchshaltung / Grandiosität Unzureichende Selbstkontrolle / Selbstdisziplin	Realistische Grenzen / Selbstkontrolle	Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzungen
Unterwerfung Selbstaufopferung Streben nach Zustimmung und Anerkennung	Freiheit, Bedürfnisse und Emotionen auszudrücken (Grawe: Selbstwerterhöhung)	Fremdbezogenheit
Negativität / Pessimismus Emotionale Geheimmtheit Überhöhte Standards / übertrieben kritische Haltung Bestrafen	Spontaneität und Spiel (Grawe: Lust und Unlustvermeidung)	Übertriebene Wachsamkeit und Geheimmtheit

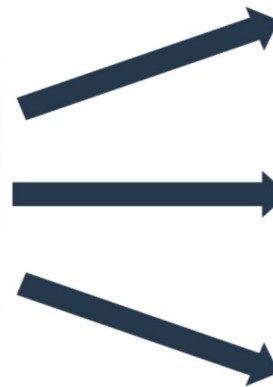
Schemamodus

Ein Schemamodus bezeichnet einen mit einem Schema assoziierte, situativ wechselnden, **affektiven Erlebenszustand**.

- Schema = trait, Modi = State
- In der Schematherapie wird hauptsächlich auf der Ebene der Modi gearbeitet.



Metapher:
Script=Schema, Schauspieler=Modi



Die kindlichen Modi

Die kindlichen Modi spiegeln das ursprüngliche Erleben des Kindes wider.

→ Emotionale Repräsentation nicht-gesehener Bedürfnisse

1. **Verletzbares Kind:** Fühlt sich einsam, hilflos-traurig, verlassen, ängstlich, bedürftig.
2. **Wütendes Kind:** Fühlt sich ärgerlich, frustriert, weil Bedürfnisse nicht befriedigt (handelt trotzig).
3. **Undiszipliniertes Kind:** Genervt, impulsives, egozentrisches Verhalten, nur bedacht auf die Befriedigung des aktuellen Bedürfnisses



Die strafenden Elternmodi

Repräsentieren die internalisierten Elternbewertungen bzw. Anforderungen & sehen Bedürfnisse nicht!

Fordernder Elternmodi

- ❖ Setzt sich unter Druck, legt hohe Standards, fordert Perfektion und ständige Leistungsbereitschaft: „du musst alles im Griff haben“, „nur perfekt ist gut genug“.

Strafender Elternmodi

- ❖ Ist geprägt von Selbsthass, Selbstkritik und Selbstabwertung: „Du bist ein Versager!“, „dich kann niemand mögen!“, „deine Bedürfnisse sind nicht wichtig!“



Die Bewältigungsmodi

Zustand, in dem der Betroffene versucht, eine Schemaaktivierung zu vermeiden oder (wenn aktiviert), mit dem emotionalen Schmerz, das mit dem Schema einhergeht, besser umzugehen.

➤ **Vermeidung**

- Vermeidet die Auseinandersetzung mit Gefühlen und Problemen

➤ **Unterwerfung**

- Betroffene sich ihrem Schema “ergeben”. Sie lassen aufkommende Gefühle zu und verhalten sich so, als wäre das Schema tatsächlich wahr.

➤ **Überkompensation**

- Betroffene verhalten sich konträr zu ihrem Schema. Indem sie ihre tatsächlichen Bedürfnisse und Gefühle verbergen oder ihre Bedürftigkeit sogar von sich weisen, kämpfen sie gegen eine Aktivierung an.



Gesunden Erwachsenenmodi

Repräsentiert den gesunden inneren Anteil

- Fähig, eine realistische und angemessene Sichtweise auf seine Person und seine Umwelt einzunehmen.
- Kann seinen Pflichten nachgehen.
- Trifft Entscheidungen entsprechend seiner Ziele und Werte.
- Kann gesunde Beziehungen pflegen.
- Kann für sein Wohlergehen & die Befriedigung seiner Bedürfnisse sorgen.
- Kann Emotionen regulieren und Probleme konstruktiv lösen.



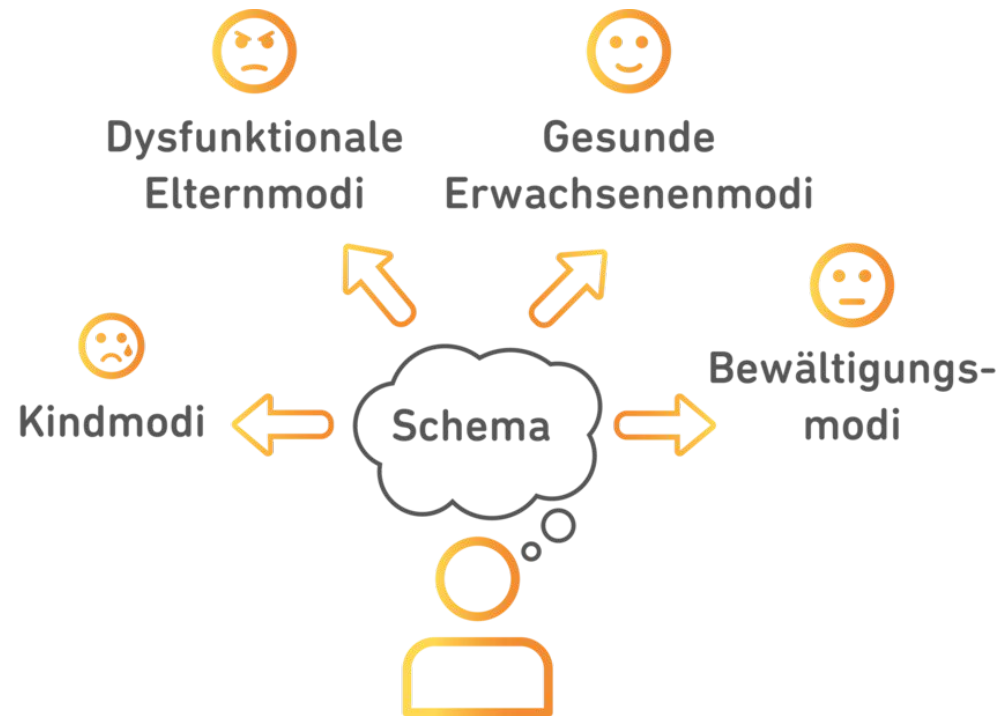
Fallbeispiel

Fallbeispiel 2 – Frau M. lesen

- Welche Modi sind bei der Klientin zu erkennen?

Modus- Modell

Das Modus-Modell eines Klienten bietet einen individuellen Überblick über das Zusammenwirken der verschiedenen Modi und dient zudem als Orientierungshilfe im Therapieprozess.



Mutter immer gestresst wegen Arbeit, reagierte genervt, viel Geschrei, kaum Zuwendung, kaum Qualitytime

Strafender Modus

"Du bist eine Belastung"
"Du bist zu viel"
"Du bist nicht liebenswert"

Vater (Geschäftsmann) sehr fordernd, leistungsorientiert, nie war etwas gut genug, viel Kritik, nur Zuwendung bei exzellenter Leistung

Die Antreiberin

"Du musst mehr lernen"
"Sei nicht so faul"
"Das kannst du besser"

Verletzliche Lena

Fühlt sich ungeliebt/ empfindet Scham/Schuld/Minderwertigkeit

- Angst, nicht zu genügen
- Angst abgelehnt zu werden

gesunde Lena

- Geht zur Arbeit
- Geht zur Therapie
- Bildet sich weiter
- besucht Tanzkurs
- Kümmert sich um ihr Pferd

Trigger:
Ablehnung/
Kritik

glücklich Lena

- Geht gerne Reiten
- Kuscht gerne mit ihrem Freund
- liebt es zu tanzen und zu reisen

Ist in Papas Fußstapfen getreten. und hat sich auf Papas Seite gestellt. Dadurch mehr Verbundenheit zu ihm + sich selbst schützen C-/+ C+

Die „Diva“ (Überkompensation)

- macht sich „groß“
- degradiert andere
- stellt andere bloß

Gelernt unangenehme Gefühle und Einsamkeit nicht spüren, abschalten, Möglichkeit sich selbst zu trösten

C-/+ C+

„Die Eremitin“ (Vermeidung)

- Zieht sich sozial zurück
- spielt mit dem Handy
- Essanfälle, Netflix-Serien bingen

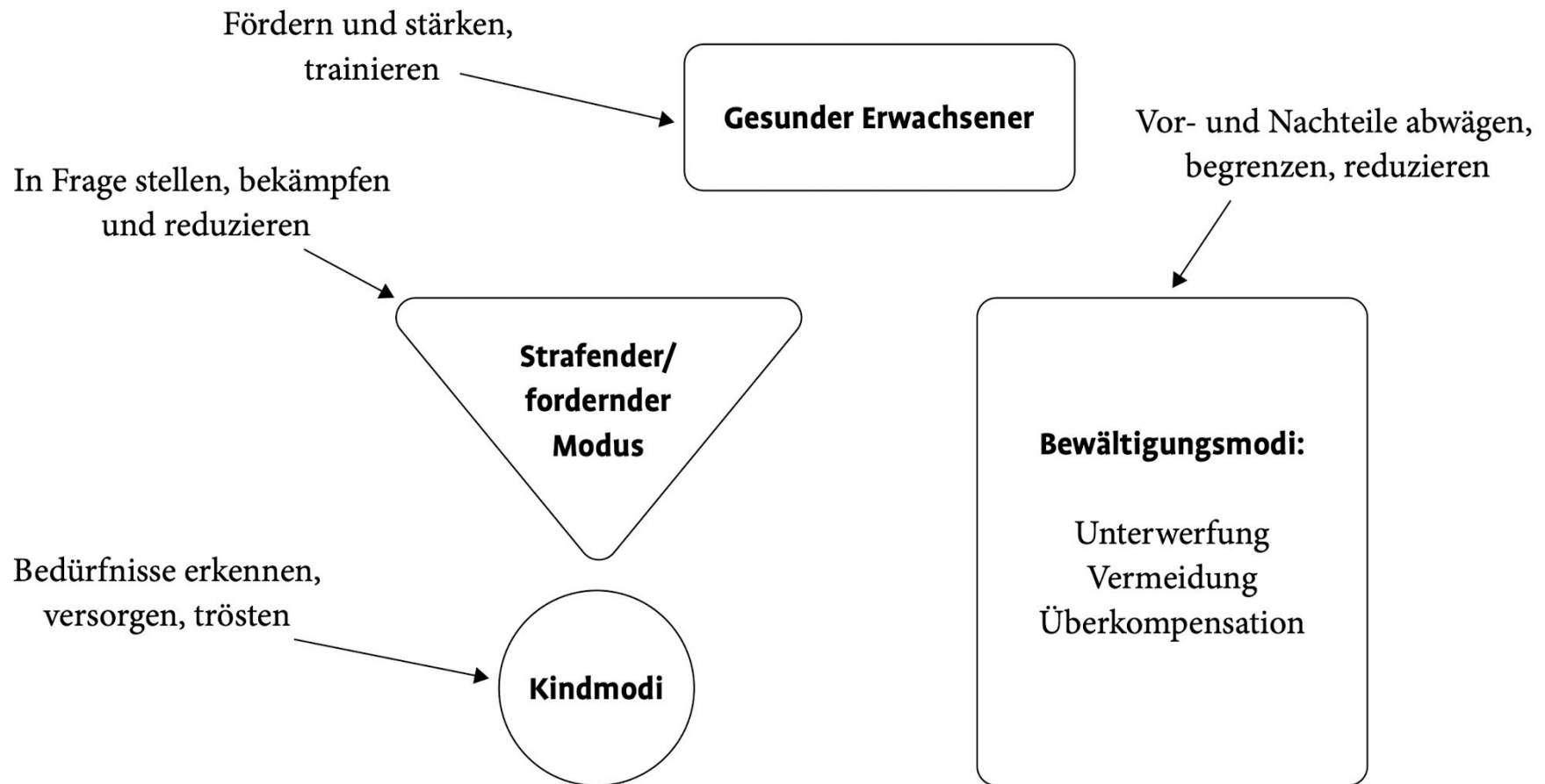
Hat früher dadurch Mama nicht verärgert, es gab weniger Ablehnung Geschrei und Zorn abbekommen

C-/,

Die Unterwerferin

- Nimmt eigene Bedürfnisse zurück
- Äußert ihre Wünsche nicht

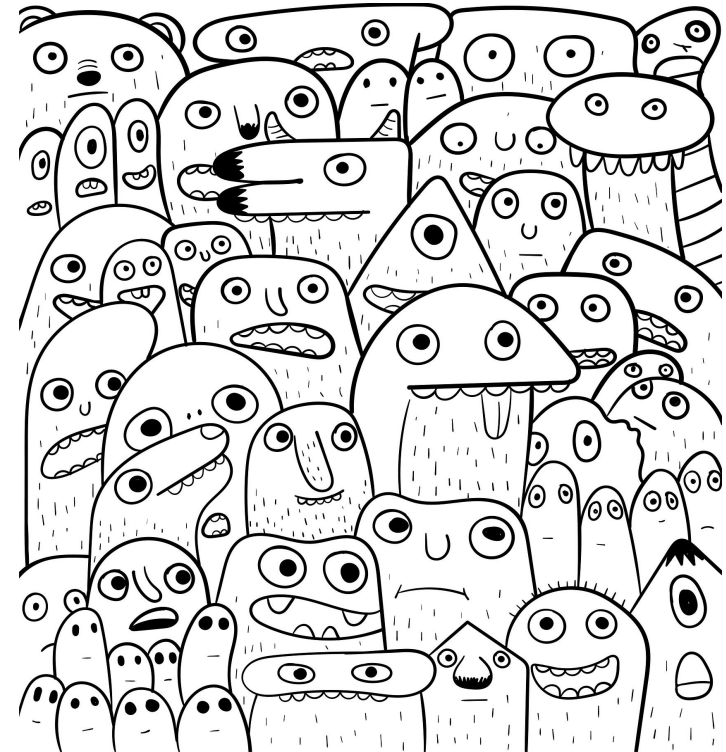
Ziele der Schematherapie



Selbsterfahrung:

Deine eigene Modusanalyse

- Jeder für sich
- Arbeitsblatt: [Meine Modusanalyse](#)
- **20 Minuten**



Ich lade dich ganz herzlich ein ♥

AUSBILDUNG

Schematherapie *nach Jeffrey Young*

35 h Schematherapie Ausbildung

Start: 4. Februar 2025

In der Schematherapie Ausbildung lernst du den **theoretischen Hintergrund** sowie die **zentralen Techniken** der Schematherapie kennen und anzuwenden, darunter:

- ❖ Schemaanalyse
- ❖ Modusarbeit
- ❖ Imaginatives Rescripting
- ❖ Limited Reparenting
- ❖ Stuhlarbeit
- ❖ Stärkung des gesunden Erwachsenen

AUSBILDUNG

Schematherapie *nach Jeffrey Young*

Mit der Schematherapie bekommst du die
Werkzeuge & Techniken, um:

- **Dysfunktionale Muster** deiner Klienten klar zu identifizieren
- **Ungünstige Beziehungsmuster** aufzulösen und nachhaltige Veränderung zu ermöglichen
- **Emotionale Wurzeln** psychischer Störungen effektiv zu bearbeiten
- **Modi-Arbeit** gezielt einzusetzen, um Klienten in ihrer Tiefe zu erreichen
- Deine **therapeutische Wirksamkeit** zu steigern und sichtbare Ergebnisse zu erzielen



ABLAUF

Treffen alle zwei Wochen für 3,5 h

- Theoretische Einführung
- Konkrete Fallbeispiele
- Vorstellung der Technik
- Anwendung der Technik in Gruppenarbeit und Partnerübungen
- Feedbackrunde und Q&A

Der Fokus liegt auf der praktische Umsetzung: Ziel ist es, dass du das Gelernte direkt in deiner Praxis anwenden kannst.

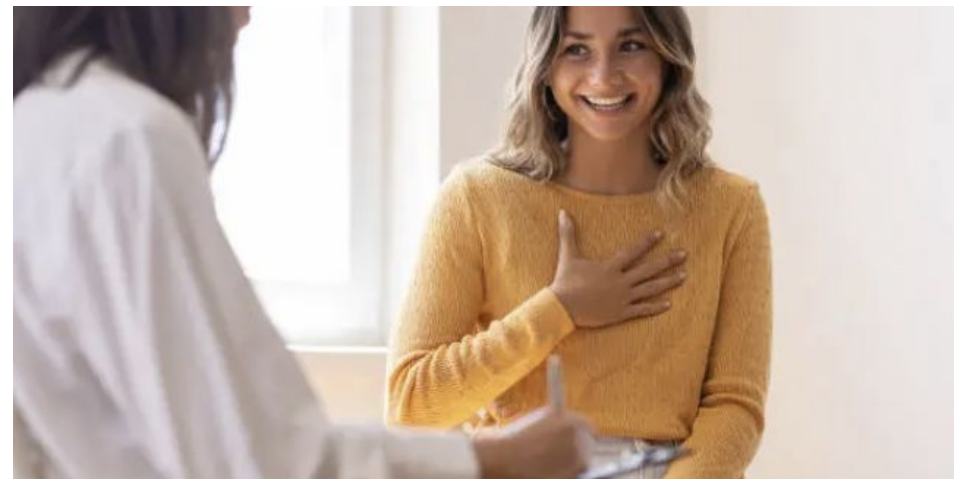
Auszeichnung, Handout und Unterlagen stehen dir am nächsten Tag zur Verfügung.

Gemeinsame Telegramgruppe für Fragen und Austausch zwischendurch.

Selbsterfahrung Schematherapie

Selbsterfahrung: 10 Tage nach jeder Ausbildungseinheit findet Abends 2,5 h immer die passende Schematherapie Selbsterfahrung statt.

- Hier kannst du das Gelernte aus der Veranstaltung am eigenen Leib erleben, also anhand deiner eigener Themen erleben und die Methoden nochmal in Partnerarbeit üben und vertiefen.
- **Wichtig:** Offenheit auch in seine eigne Innenwelt zu blicken und liebevoll seine Kollegen zu begleiten.

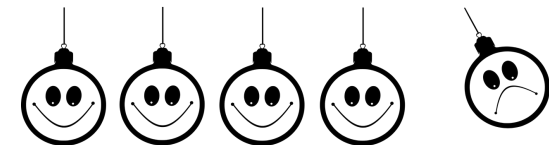


Trainingssamstag & Integrationstag

Trainingssamstag:

Hier machen wir die Schematherapie “rund”. Der Trainingssamstag bietet die Möglichkeit nochmal alles zu wiederholen und zusammenzufassen, Fragen zu klären, Antworten zu finden und letzte Unsicherheiten zu beseitigen.

- 28. Juni 2025, von 09:00 bis 16:00 Uhr



Der Integrationstag (optional):

An diesem Tag integrieren wir das Wissen der Schematherapie in die ACT Matrix und ergänzen gleichzeitig die Schematherapie mit Aspekte und Tools der ACT.

- 07.06.2025, von 11:00 bis 17:00 Uhr

Termine & Preise

ALL- INCLUSIV BUNDLE

35 h Ausbildung (jeweils 17- 20.30 Uhr)

04.02.2025
18.02.2025
04.03.2025
18.03.2025
08.04.2025
22.04.2025
06.05.2025
20.05.2025

- Zugang zu allen Terminen und Unterlagen der Schematherapie
- 8 live Termine via Zoom
- Exklusive Telegram-Gruppe

875 €

35 h Ausbildung & 20 h Selbsterfahrung

13.02.2025
27.02.2025
13.03.2025
27.03.2025
17.04.2025
01.05.2025
15.05.2025
29.05.2025

- 35h Ausbildung + 20h Selbsterfahrung + 1 Integrationstag
- 16 live Termine via Zoom
- Exklusive Telegram-Gruppe

1365 €

Zeit für eure Fragen

