

Schnupperworkshop
ACT & Schematherapie

Dipl.-Psych. Ariane Jankowski
Dozentin für moderne
Verhaltenstherapie



Überblick

Was erwartet dich heute?

Fallbeispiel Lena M.

❖ **TEIL 1: Einblick in die ACT**

- Vorstellung der ACT – Matrix
- Vorführung
- Gruppenarbeit (40 Minuten)
- Reflexion im Plenum

Pause (30 Minuten)

❖ **TEIL 2: Einblick in die Schematherapie**

- Vorstellung der Modus- Landkarte
- Gruppenarbeit (40 Minuten)
- Reflexion im Plenum

Einladung zur Ausbildung 

Unser Fall:
Lena M.

Einführung in die ACT- Matrix

Was ist die ACT -Matrix

Die ACT- Matrix macht komplexes Erleben sichtbar und ordnet es systematisch ein

- ❖ Wir verdeutlichen hier die Wirkung von Gedanken, Gefühle sowie von Verhaltens- und Kontrollmechanismen.
- ❖ Wir prüfen hier die Wirksamkeit und Nützlichkeit von Bewältigungsstrategien.
- ❖ Mit der Matrix verstehen Klienten ihre Muster auf einen Blick.
- ❖ Als Therapeuten erkennen wir sofort: Wo steckt der Klient fest!

Die ACT- Matrix ist immer unser Orientierungspunkt in der Therapie

Vorführung

LENA M

Außenwelt

- Angriff: scharf kritisieren, abwerten
- Übermäßiges Entschuldigen, Rückzug der eigenen Bedürfnisse
- Handy, Serien, Essen ohne Hunger
- Sich klein machen, Isolation
- Harmoniesuche um jeden Preis
- Perfektionismus (emotionaler Anspruch, alles „richtig“ zu machen)

- Gefühle benennen, statt angreifen
- Grenzen wahrnehmen und ausdrücken
- Gespräch suchen, statt vermeiden oder überreagieren
- Kleine Schritte der Selbstfürsorge (Pause, Atmen, 5-Min-Regulation)
- Bedürfnisorientierte Kommunikation („Ich fühle... ich brauche...“)
- Kontakt aufnehmen statt Rückzug
- Muster bemerken und sich auf Werte ausrichten
- Sich bewusst Zeit für Nähe und Verbundenheit nehmen

Weg von

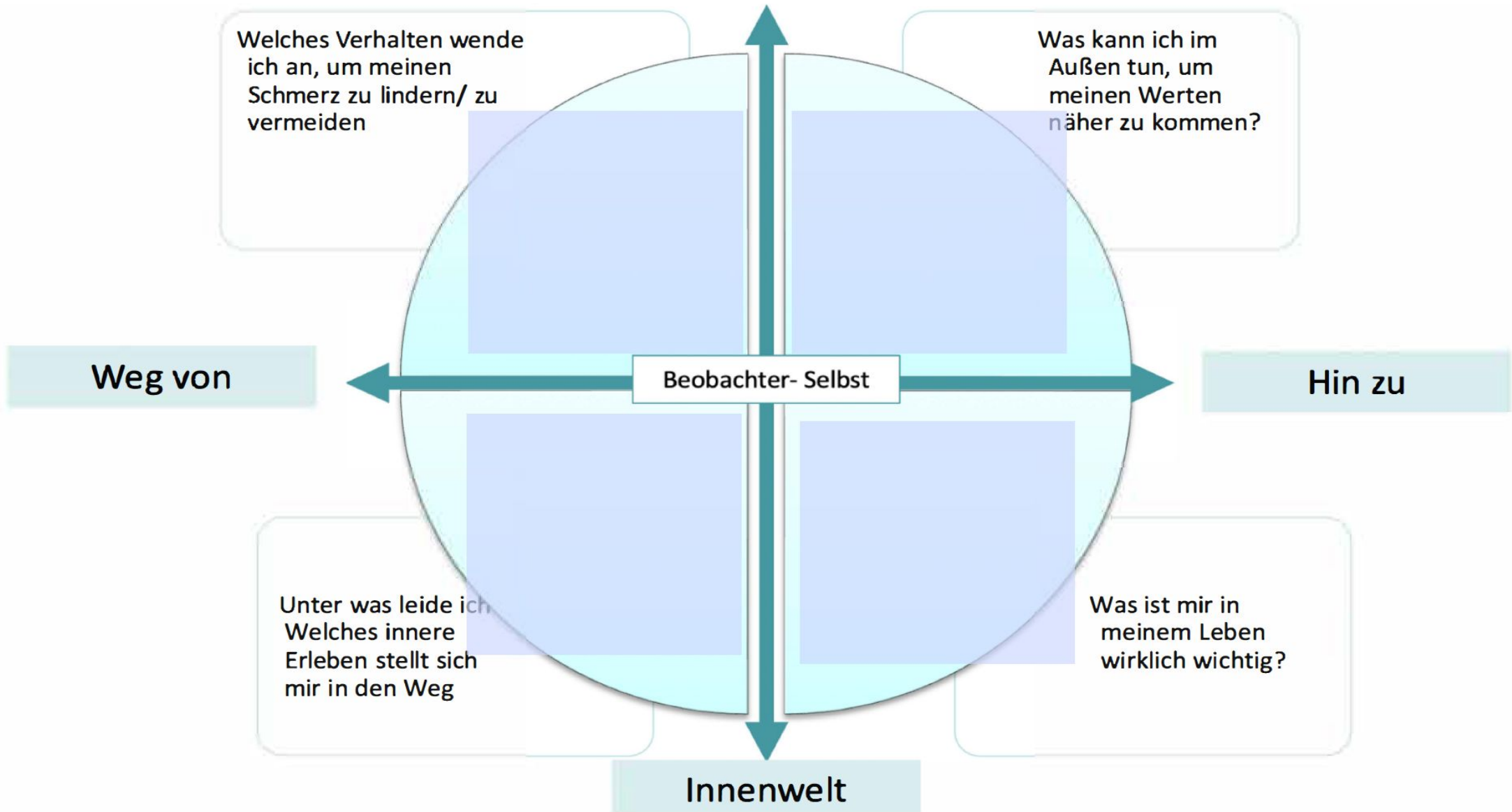
Hin zu

- Gedanken: „Ich bin eine Belastung“, „Er liebt mich nicht wirklich“, „Ich bin nicht gut genug“
- Gefühle: Angst, Scham, tiefe Verunsicherung, Traurigkeit
- Körper: Anspannung, Druck im Brustkorb, „Einfrieren“, schwere Brust

- Nähe, Verbundenheit, liebevoller Kontakt
- Ehrlichkeit, Offenheit
- Stabile, sichere Beziehung
- Selbstfürsorge
- Ruhe und emotionale Balance
- Respektvoller Umgang in Beziehungen

Innenwelt

ACT Matrix



Gruppenübung

Ordnet das zugewiesene Fallbeispiel jeweils in eine ACT – Matrix ein

1. Was ist das innere Erleben von dem der Klient “weg- von” will
2. Welche Kontroll- und Bewältigungsstrategien verwendet er dafür?
3. Können wir schon Werte erkennen?
4. Welches Verhalten wäre nützlich, um den Werten näher zu kommen?

40 Minuten



Arbeitsbezogene Strategien

- Mehr arbeiten als nötig, Überstunden
- Pausen vermeiden
- Aufgaben nicht abgeben
- Ständiges Anwesend sein - Checken von Mails

Vermeidungs-/Betäubungsstrategien privat

- stundenlanges Handy-Scrolling
- vielleicht Serien, sinnlose Internet-Nutzung
- Missbrauch von Alkohol

Soziale Strategien

- nicht um Hilfe bitten
- Schwäche vor anderen nicht zeigen
- alles „im Griff“ wirken lassen

Im Arbeitskontext:

- bewusst Pausen einplanen (z. B. kurze Atemübung)
- kleine Experimente: eine Aufgabe bewusst „gut genug“ machen statt perfekt
- eine Aufgabe delegieren und die Anspannung dabei beobachten
- klare Arbeitszeiten setzen (z. B. keine Mails nach 19 Uhr)

Im Selbstfürsorge-Bereich:

- 1x pro Woche eine kleine Aktivität, die früher Freude gemacht hat (Yoga, Backen, Spaziergang)
- kurze Check-ins: „Was brauche ich heute → körperlich, emotional, mental?“
- bewusst 5–10 Minuten ohne Handy auf dem Sofa sitzen und die innere Unruhe bemerken, ohne gleich zu fliehen

Im Beziehungsbereich:

- bewusste, eingeplante Quality-Time mit Freunden (z. B. Spaziergang, gemeinsames Backen)
- Mikro-Momente von echter Präsenz: Handy weg, Blickkontakt, Gespräch

← Weg von

Hin zu →

Gedanken (kognitive Ebene)

- „Ich darf keinen Fehler machen.“
- „Wenn ich nicht funktioniere, fällt alles auseinander.“
- „Ich muss stark sein.“
- „Ich darf niemanden enttäuschen.“
- „Ich bin nicht belastbar genug.“

Gefühle (emotionale Ebene)

- Anhaltender Druck / innere Anspannung
- Schuldgefühle, wenn sie nicht arbeitet
- Angst, zu versagen oder andere zu enttäuschen
- Frust über sich selbst

Körperempfinden (somatische Ebene)

- Herzklopfen bei Mails oder Anforderungen
- Druck im Brustkorb
- Erschöpfung
- Schlafstörungen

Fürsorge & Beziehung

Früher: Wandern mit der Freunden, gemeinsame Zeit.
→ Wert: präsenze Freundin sein, echte Verbindung erleben.

Gesundheit & Balance

Sie spürt, dass es „so nicht weitergeht“.
→ Wert: ein Leben führen, das sie nicht auffrisst.

Selbstbestimmung & Klarheit

„Ich weiß gar nicht mehr, was ich wirklich gern mache.“
→ Wert: wieder Zugang zu sich selbst, zu eigenen Interessen bekommen.

Leichtigkeit / Freude

Früher: Yoga, Backen, Natur.
→ Wert: Freude, Kreativität, Genuss.

Vermeidungsverhalten

- Einladungen absagen
- soziale Situationen vermeiden
- „gar nicht mehr das Haus verlassen“ (in schlechten Phasen)
- Gruppen vermeiden

Rückzug / Isolation

- Wochenenden alleine vor dem Computer verbringen
- kaum soziale Kontakte
- frühere Aktivitäten nicht mehr ausführen (Fußball, Kino, Freunde)

Schrittweise soziale Annäherung:

- Ein kleiner Kontaktversuch pro Woche (z. B. kurze Nachricht an einen alten Freund)
- 10 Minuten Spaziergang in sozialen Kontexten (Café, Park)
- Teilnahme an einer vertrauten, nicht überfordernden Aktivität

Freude reaktivieren:

- Wiederaufnahme früherer Tätigkeiten (Fußball, Kino) in Mini-Dosen
- Aktivitäten planen, die Lebendigkeit fördern

Körperarbeit:

- kurze Atemfokusse vor sozialen Kontakten
- Spannung bemerken statt bekämpfen

Selbstmitgefühl:

- sanfter Umgang mit sich in Momenten der Unsicherheit
- innere Validierung („Angst ist eine verständliche Reaktion in mir und ich gehe trotzdem einen Schritt“)

← Weg von

Hin zu →

Gedanken (kognitiv)

- „Ich blamiere mich.“
- „Ich bin langweilig.“
- „Keiner interessiert sich für mich.“
- „Alles ist anstrengend und bedrohlich.“

Körperempfinden (somatisch)

- Herzklopfen
- trockener Mund
- flaes Gefühl im Magen
- Erschöpfung
- schlecht einschlafen
- morgens kaum aus dem Bett kommen

Gefühle (emotional)

- Unsicherheit
- Angst (vor Bewertung, Ablehnung, Peinlichkeit)
- Anspannung
- Scham
- Niedergeschlagenheit („inneres Grau“)
- Einsamkeit (als Folge der Vermeidung)

WerteHinweise:

Verbundenheit

- Wunsch nach sozialen Kontakten
- Wunsch nach Nähe / Verbundenheit

Lebendigkeit & Kontakt

- Freude am Fußball, Kino, gemeinsame Erlebnisse
- Sich offen ausdrücken können

Bewegung & Aktivität

→ frühere Sportaktivität (Fußball)

Selbstbestimmtes Leben

- Weg aus der Passivität
- Zurück ins soziale Leben

Verhalten zur Angstreduktion:

- ständiges Absichern bei Freunden („Glaubst du, das ist okay?“)
- Entscheidungen an andere abgeben
- sofortiges Entschuldigen, auch ohne tatsächlichen Fehler
- Überanpassung („es allen recht machen wollen“)

Vermeidungsverhalten:

- Situationen meiden, in denen sie Fehler machen könnte
- keine eigenen Entscheidungen treffen
- eigenen Bedürfnissen ausweichen

- kleine Entscheidungen selbst treffen, statt sie an andere abzugeben (z. B. Tagesplanung, einfache Alltagsdinge)
- kurze Momente von Stille bewusst aushalten und die innere Unruhe beobachten, statt sofort zu flüchten
- eigene Bedürfnisse zunehmend wahrnehmen und in kleinen Schritten formulieren
- Grenzen in sehr kleinen Situationen üben (z. B. „Heute schaffe ich das nicht“)
- Kontakt aus eigenen Werten gestalten, nicht aus Angst vor Ablehnung
- kleine mutige Schritte in Richtung Stabilität und Selbstbestimmung gehen (z. B. etwas ablehnen, eine ehrliche Meinung äußern)

← Weg von

Hin zu →

Gedanken

- „Ich könnte etwas falsch machen.“
- „Jemand könnte mich ablehnen.“
- „Ich könnte jemanden enttäuschen.“
- „Ich weiß es nicht... Was denken Sie?“ (Selbstzweifel, Orientierung an anderen)
- „Ich muss es allen recht machen.“

Explizite Werte-Wünsche:

- „Ich wünsche mir Stabilität.“
- „Ich wünsche mir Mut.“
- „Ich wünsche mir innere Sicherheit.“

Gefühle

- Panik in Alltagssituationen
- innere Leere
- Angst vor Stille
- Angst, allein zu sein
- Unsicherheit, wenn andere unzufrieden wirken
- Angst vor Fehlern und vor Ablehnung

Körperliches Erleben

Unruhe („kann nicht still sein“)

implizite Werte, die im Text klar erkennbar sind:

- Authentizität (nicht mehr „allen recht machen müssen“)
- Selbstbestimmung (eigene Entscheidungen treffen können)
- Orientierung an eigenen Bedürfnissen
- Verbundenheit (nicht aus Angst, sondern aus echtem Kontakt)

Schematherapie

Einführung in Modus - Landkarte

Modus-Landkarte

Mit der Modus Landkarte lassen sich situationsspezifische, aber auch generalisierte Verhaltensexzesse und -defizite sichtbar machen.

- ❖ Wir zeigen hier die wirkenden inneren Anteile.
- ❖ Wir machen Interaktionen zwischen inneren Anteilen deutlich.
- ❖ Der Klient erkennt die inneren Dynamik hinter seinem Verhalten.
- ❖ Verständnis und Mitgefühl wird gefördert.
- ❖ Uns Therapeuten hilft sie komplexes Verhalten einzuordnen, sichtbar zu machen und zu verstehen.

Die Modus-Landkarte ist unser Orientierungspunkt in der Schematherapie

Protagonisten der Modus-Landkarte

- **verletzter Kindmodus:** Repräsentiert unsere nicht gesehenen Bedürfnisse in der Kindheit und unsere Basisemotionen.
- **Elternmodi:** Repräsentiert die Worte, Vorwürfe und Forderungen unserer damaligen Bezugspersonen.
- **Bewältigungsmodi:** Verhalten, mit dem wir als Kind unsere Bedürfnisse geschützt haben.
- **Gesunder Erwachsenenmodus:** Unser gesundes Ich, das unabhängig von all den Verletzungen aus der Kindheit existiert.
- **Glücklicher Kindmodus:** Repräsentiert den unbeschwerten, spielerischen und freudvollen Anteil, der heute als Ressource dient.



In der Therapie bekommt jeder Modus seinen eigenen (vom Klienten gewählten) Namen

Vorführung

Mutter immer gestresst wegen Arbeit,
viel Geschrei, kaum Zuwendung,
Gefühle wurden nie validiert, kaum
kuscheln, keine lieben Worte.

Strafender Modus

“Du bist eine Belastung”
“Du bist zu viel”
“Du bist nicht liebenswert”

Vater (Geschäftsmann) immer fordernd,
leistungsorientiert, nie war etwas gut
genug, kaum Lob, viel Kritik.

Die immer Starke

“Du darfst keine Schwäche zeigen”
“Du musst stark sein”
“Du musst perfekt sein”

Verletzliche Lena

- Fühlt sich nicht liebenswert
- fühlt sich alleine
- empfindet Scham
- Hat Angst abgelehnt zu werden

Gesunde Lena

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

Trigger:

Kritik/
Ablehnung
von Freund

Glücklich Lena

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

In Fußstapfen treten. Auf Papas Seite
stellen. Dadurch mehr Verbindung zum
ihm haben & sich selbst schützen **C-/+**
C+

Die „Diva“ (Überkompensation)

- Sich „groß“ machen
- Freund degradieren
- ihn beleidigen und beschimpfen

Unangenehme Gefühle und
Einsamkeit nicht spüren, abschalten,
sich selbst trösten

C-/+ C+

„Die Eremitin“ (Vermeidung)

- Sozialer Rückzug
- Handy spielen
- Essanfälle, Netflix-Serien bingen

Dadurch Mama nicht verärgert,
weniger Geschrei und Zorn
abbekommen **C-/**, nicht belasten

Die Unterwürfige

- Eigene Bedürfnisse zurücknehmen
- brav sein, sich klein machen
- Eigene Wünsche nicht äußern

Frau B.

Gesunder Erwachsener

Strafende Elternstimme

Du bist schwach!

Fordernde Elternstimme

„Reiß dich zusammen“, „Du musst stark sein“, „Du darfst nicht belastend sein“

Verletztes Kind

- fühlt sich verantwortlich, überlastet und allein gelassen
- erlebt Angst, „nicht zu genügen“ oder die Kontrolle zu verlieren
- spürt keine Sicherheit oder Unterstützung

- erkennt, dass sie so nicht weitermachen kann + sucht professionelle Unterstützung
- wünscht sich mehr Ruhe, Verbundenheit und Klarheit
- möchte wieder bewusster leben und sich wieder Tätigkeiten zuzuwenden, die ihr guttun

Trigger:

Neue Aufgabe/
Erwartungen von Außen

Gesunder Kindmodus

Freude am Backen, Yoga und Wandern

liebvolle Verbundenheit mit Freunden

Überkompensation (Perfektionismus & Funktionieren)

- arbeitet über ihre Grenzen
- übernimmt zu viele Aufgaben, delegiert nicht
- will ständig souverän wirken
- kontrolliert Ergebnisse mehrfach
- macht „alles selbst“, um Fehler zu verhindern
- passt sich dem Leistungsdruck an, statt zu stoppen
- zwingt sich weiterzumachen, auch wenn sie erschöpft ist.

Selbstaufopferung / Anpassung

- stellt eigene Bedürfnisse zurück
- übernimmt Aufgaben, um anderen zu helfen oder Erwartungen zu erfüllen
- richtet ihren Alltag nach den Bedürfnissen anderer aus

Herr T.

Strafende Elternstimme

„Du blamierst dich“, „Du bist langweilig“, „Keiner interessiert sich für dich“

Fordernde Elternstimme

„Pass auf, die anderen finden dich komisch“

Verletztes Kind

- fühlt sich unsicher, beschämt und „nicht gut genug“
- erlebt starke Angst davor, bewertet, ausgelacht oder abgelehnt zu werden
- spürt Einsamkeit, Leere
- fühlt sich überfordert

Gesunder Erwachsener

- erkennt, dass Einsamkeit ihn belastet
- weiß, dass er Zugehörigkeit und echte Nähe möchte
- reflektiert sein Verhalten
- zeigt Zugänge zu Ressourcen
- ist grundsätzlich motiviert, wieder aktiver und verbundener zu leben

Trigger:

Kontakt mit anderen Menschen

Gesunder Kindmodus

frühere Freude: Fußball, Kino, gemeinsames Lachen mit Freunden

Bedürfnis nach Leichtigkeit, Kontakt und Zugehörigkeit

Vermeidung

- Einladungen absagen
- soziale Situationen meiden
- keine neuen Kontakte eingehen
- zu Hause bleiben
- Computer/Gaming als Rückzug
- in Gruppen unsichtbar machen
- Aktivitäten reduzieren
- innere Gefühle nicht spüren wollen (emotionale Vermeidung)

Frau G.

Strafende Elternstimme

„Du kannst das nicht.“

„Lass das, das wird sowieso nichts.“

„Wenn du es alleine versuchst, machst du es falsch.“

Fordernde Elternstimme

„Halte dich lieber zurück.“

„Überlass das anderen,

„Stell keine Fragen,

„Anpassen ist sicherer als widersprechen.“

Verletztes Kind

- Fühlt sich klein, hilflos und schnell überfordert
- Erlebt sich als nicht kompetent und auf Führung angewiesen
- Hat starke Angst, Fehler zu machen und abgewertet zu werden

Gesunder Erwachsener

- erkennt, dass sie Stabilität, Mut und innere Sicherheit braucht
- bemerkt selbst, dass „allen recht machen“ sie schwächt
- spürt den Wunsch nach eigenen Entscheidungen
- zeigt Reflexionsfähigkeit und die Bereitschaft zur Veränderung

Trigger:

Wenn sie allein entscheiden soll oder eine Situation unklar ist

Gesunder Kindmodus

wünscht sich Sicherheit & Halt

hat den Wunsch, mutig, klar und selbstbestimmt zu leben

Erduldung

- entschuldigt sich sofort, auch ohne Anlass
- übernimmt Anforderungen, die sie überfordern
- richtet ihr Verhalten nach der Stimmung anderer aus
- sagt selten Nein
- gibt Verantwortung ab („Was denken Sie?“)
- stellt eigene Bedürfnisse zurück
- ordnet sich unter
- passt sich übermäßig an und sucht Halt bei anderen

Vermeidung

- vermeidet Entscheidungen
- vermeidet Stille

Gruppenübung

- ❖ **Erstellt für euer Fallbeispiel eine Modus – Landkarte**
 - Wann und wie zeigt sich der Kindmodus?
 - Was repräsentiert die Elternmodi?
 - Was sind die Bewältigungsmodi des Klienten?
 - Wo zeigt sich der gesunde Erwachsene und das glückliche Kind des Klienten?

- ❖ **40 Minuten**



Therapeutische Arbeit mit ACT & Schematherapie

ACT & Schematherapie die perfekte Kombination im therapeutischen Prozess, da ich ...

- sowohl in der Tiefe als auch im Hier und Jetzt strukturiert arbeiten kann.
- ich kann entscheiden, ob ich emotional aktivierend, kognitiv oder auf Verhaltensebenen arbeiten möchte.
- meine Klienten wissen immer, wo sie bei mir sind und fühlen sich auf allen Ebenen gesehen, abgeholt und durch den therapeutischen Prozess getragen.
- Beide Verfahren geben mir einen strukturierten und wirksamen roten Faden im Vorgehen.

Einladung zur Ausbildung

- ★ 64h Ausbildung + 48h Selbsterfahrung ACT & Schematherapie
- ★ Wöchentliche Live Termine
- ★ Vorführungen + Gruppenarbeit + Arbeitsmaterial für die Praxis
- ★ Intensive Unterstützung & Nachbesprechung der Gruppenarbeit
- ★ exklusive Telegramm Ausbildungsgruppe für Support & Netzwerk auch zwischen den Live- Terminen

Bei Buchung bis zum 31.12. auf Bundle und ACT werden die 49 Euro vom Workshop dem Ausbildungspreis angerechnet

Zeit für eure Fragen

