

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:

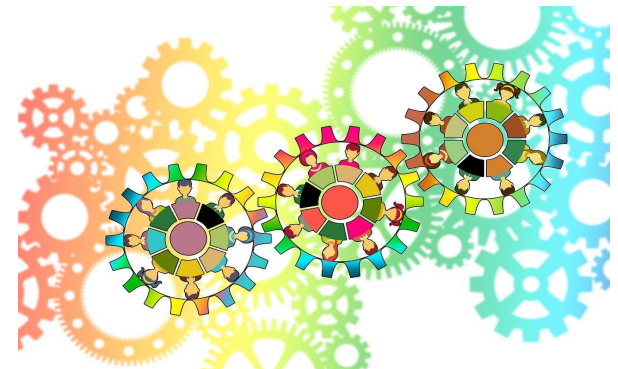
→ Warum schaffen es Klienten nicht, gesunde Verhaltensmuster zu zeigen und Beziehungen aufzubauen, die ihre Bedürfnisse befriedigen?

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

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 und interne Prozesse modifizieren.



Entstehung maladaptiver Schema

Vor dem Hintergrund der Bindungsforschung geht die Schematherapie davon aus,

- Frühe Beziehungserfahrungen – insbesondere aus Kindheit und Jugend – prägen sich als Schemata in die neuronale Struktur des impliziten Gedächtnisses ein.
 - Besonders frühe Erfahrungen wirken dabei oft vorsprachlich und sind daher schwer bewusst zugänglich.
- Frühe maladaptive Schemata entstehen, wenn die emotionalen Grundbedürfnisse des Kindes durch das primäre Umfeld wiederholt nicht oder nicht ausreichend befriedigt werden konnten.



Die 5 emotionalen Grundbedürfnisse

1. **Sichere Bindung**: Verlässliche Bindungen zu anderen Menschen sowie ein grundlegendes 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.

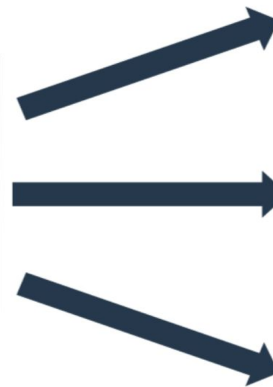
Die 18 Schemata

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 Gehemmtheit Überhöhte Standards / übertrieben kritische Haltung Bestrafen	Spontaneität und Spiel (Grawe: Lust und Unlustvermeidung)	Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit

Schemamodus

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

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



Metapher:
Script=Schema, Schauspieler=Modi

Modus Modell

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 werden (handelt trotzig).
3. **Undiszipliniertes Kind:** Genervt, impulsiv, egozentrisch, 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 an, 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!“, „deine Bedürfnisse sind nicht wichtig!“



Die Bewältigungsmodi

Wenn ein Schema aktiviert wird, reagiert die Person mit einem Schutzmodus, um den emotionalen Kernschmerz des verletzten Kindes zu vermeiden.

1. **Unterwerfung** – „Ich ergebe mich.“ Das Schema wird als Wahrheit akzeptiert und gelebt: Die Person stellt eigene Bedürfnisse zurück, lässt sich schlecht behandeln, passt sich an.
2. **Vermeidung** – „Ich weiche aus.“ Die Person vermeidet Situationen, Beziehungen oder Gefühle, die das Schema aktivieren könnten – durch Rückzug, Betäubung oder Ablenkung.
3. **Überkompensation** – „Ich kämpfe dagegen an.“ Die Person verhält sich konträr zum Schema: z. B. bei einem Minderwertigkeitsschema → überheblich, dominant, kontrollierend.



Gesunden Erwachsenenmodi

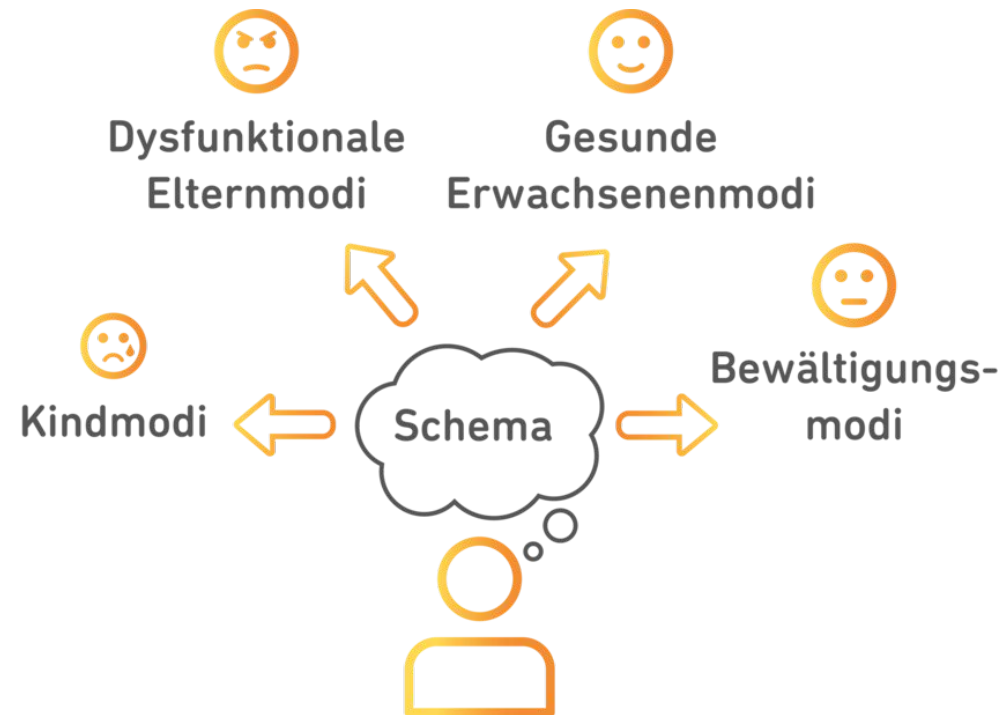
Repräsentiert den gesunden inneren Anteil

- 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.



Moduslandkarte

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



Fallbeispiel

Fallbeispiel – Frau M.

Strafender/fordernder Elternmodus

„Reiß dich zusammen.“

„Du bist kein Kind.“

„Wenn du jetzt reagierst,
verlierst du ihn noch.“

Gesunde Lena

- sucht Therapie
- Möchte Gefühle wahrnehmen & ausdrücken lernen

Trigger:
Partner zieht sich zurück

Verletzliche Lena

- Fühlt sich ungeliebt /wertlos
- Angst verlassen zu werden
- Intensive Einsamkeit & Schmerz
- Leer, überfordert, beschämt

„Die Selbstberuhigerin“

(Vermeidung)

- große Mengen Essen bestellen
- Wahllos Videos schauen
- Social Media scrollen

→ *Betäubung statt Verarbeitung*

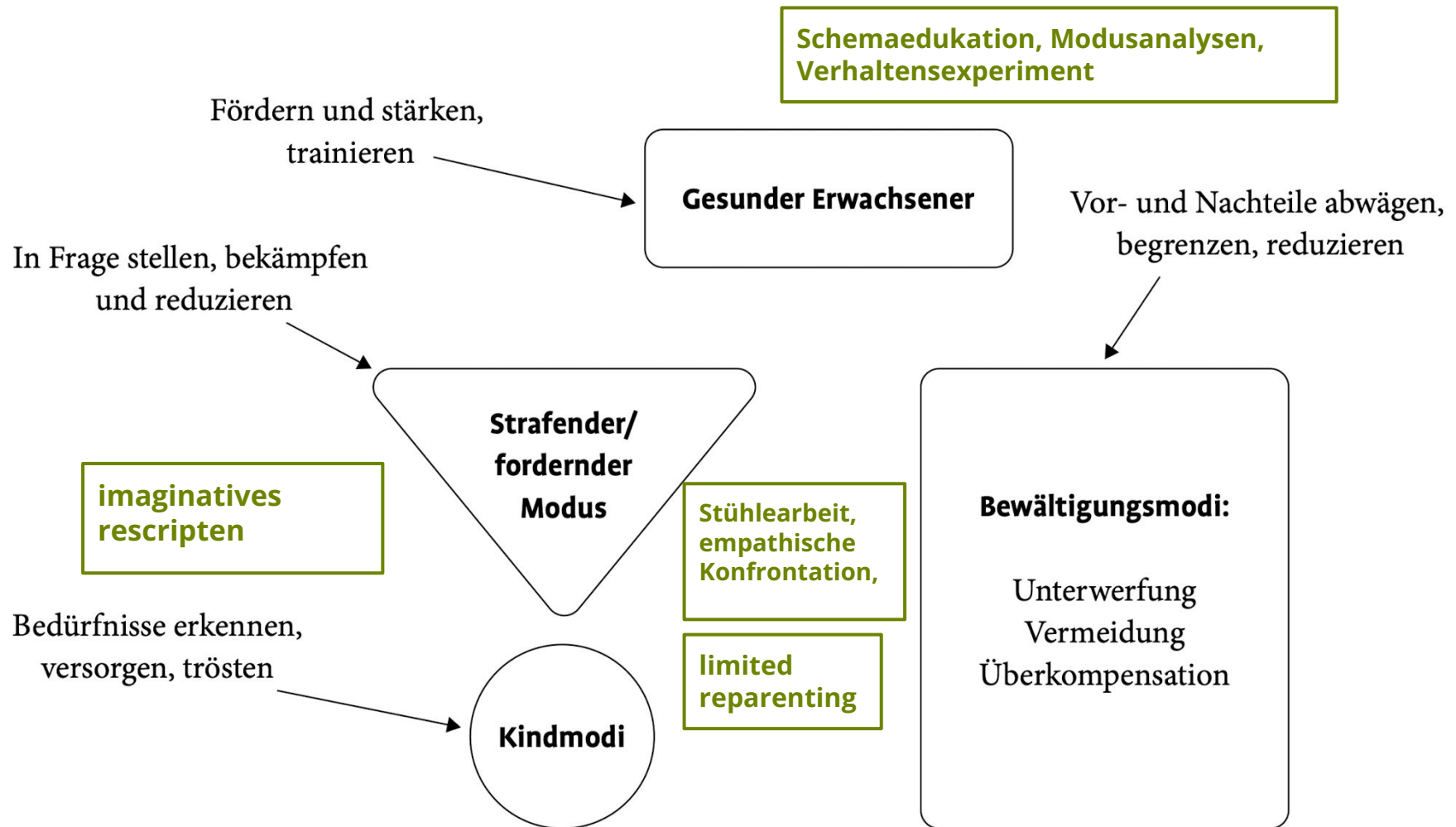
„Die Unterwerferin“

(Unterordnung / Surrender)

- Schluckt Gefühle herunter
- Lächelt und sagt:
„Kein Problem, viel Spaß“
- Äußert keine eigenen Wünsche

→ *Schutz vor erneuter Ablehnung*

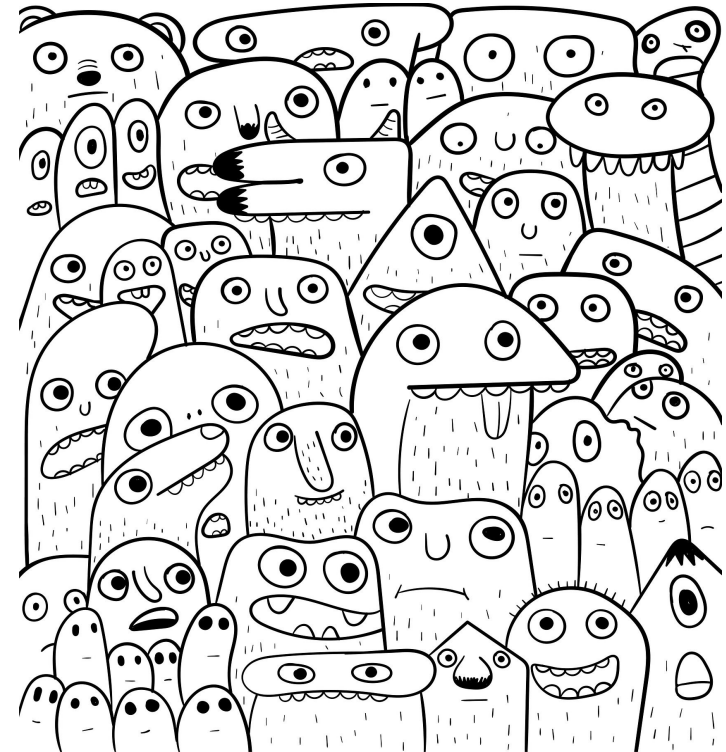
Ziele & Interventionen der Schematherapie



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 & 20 Stunden Selbsterfahrung

Start: 30.06.2026

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

Modul 1: Einführung & Grundkonzepte der Schematherapie

Modul 2: Das Modus-Modell – Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen

Modul 3: Die therapeutische Beziehung & Limited Reparenting

Modul 4: Stuhldialoge – Arbeit mit Modi in der Therapie

Modul 5: Empathische Konfrontation & Umgang mit Widerstand

Modul 6: Imagery Rescripting – Veränderung auf emotionaler Ebene

Modul 7: Stärkung des gesunden Erwachsenenmodus

Modul 8: Integration & Fallarbeit

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 4 h

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

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

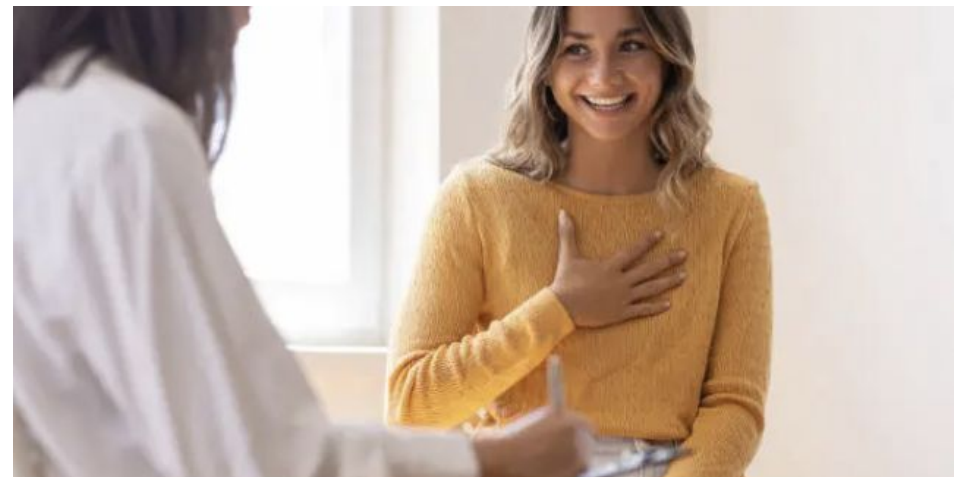
Auszeichnung, Handout und Unterlagen stehen dir am nächsten Tag zur Verfügung.

Telegramgruppe für Austausch.

Selbsterfahrung

Selbsterfahrung: 9 Tage nach jeder Ausbildungseinheit findet abends für 3 h immer die passende Selbsterfahrung statt.

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



Termine & Preise

52 Stunden Schematherapie

Termine Ausbildung (jeweils 17–21 Uhr)

30.06.2026
14.07.2026
28.07.2026
11.08.2026
25.08.2026
08.09.2026
22.09.2026
06.10.2026

Termine Selbsterfahrung (jeweils 17–20 Uhr)

09.07.2026
23.07.2026
06.08.2026
20.08.2026
03.09.2026
17.09.2026
01.10.2026
15.10.2026

- 32h Ausbildung + 20h Selbsterfahrung
- 16 Live-Termine via Zoom
- 6 begleitende Tutoren
- Telegrammgruppe für Austausch



1600 €

Zeit für eure Fragen

