

(Schema-)Therapie in Bewegung bringen

Es geht um die Balance!

Wer mehr über **neue Entwicklungen** der **Schematherapie** erfahren möchte kann sich auf der Institutswebseite für unseren **Newsletter** eintragen: <https://www.schematherapie-frankfurt.de/>

Eckhard Roediger

IST-frankfurt

Schematherapie Institut - Frankfurt

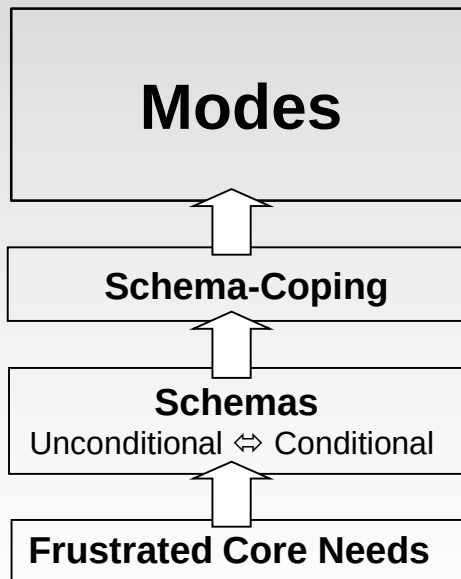
www.schematherapie-roediger.de

info@schematherapie-roediger.de

3 Schritte in der Entwicklung der ST

(aufeinander aufbauend und ineinander übergehend)

- Der Ansatz von **Jeffrey Young**
(Ausgangspunkt sind Schemata und Schema-Bewältigungsstile, zusammengefasst in Modi)
- Der Ansatz von **Arnoud Arntz / Gitta Jacob**
(Modi als „Teil-Selbst“ ohne viel Schemabezug
Therapie: Korrektur maladaptiven Verhaltens)
- Kontextuelle & prozessbasierte Schematherapie
(ST als Meta-kognitive Therapie der 3. Welle)

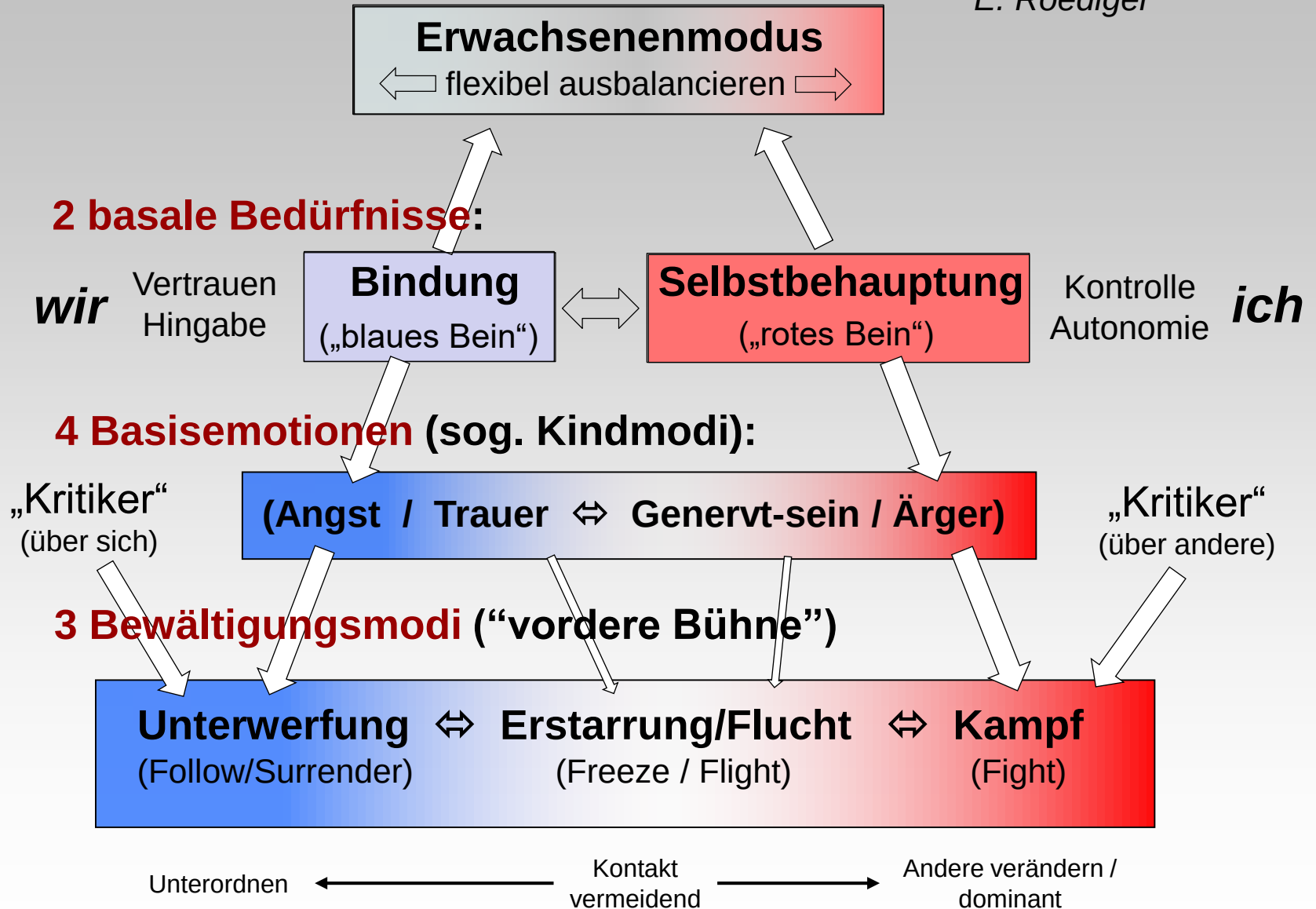


Zentrale Elemente der Schematherapie

- **Therapiemodell**
als Grundlage für Fallkonzeption/Therapieplanung
(möglichst einfach und anschlussfähig)
- Spezifische therapeutische **Beziehung**
(hohe emotionale Dynamik im Beziehungsfeld)
- **Erlebnisaktivierende Techniken**
(Integration von Stühledialogen und Imagination)

Das „Zwei-Beine“-Modell

E. Roediger



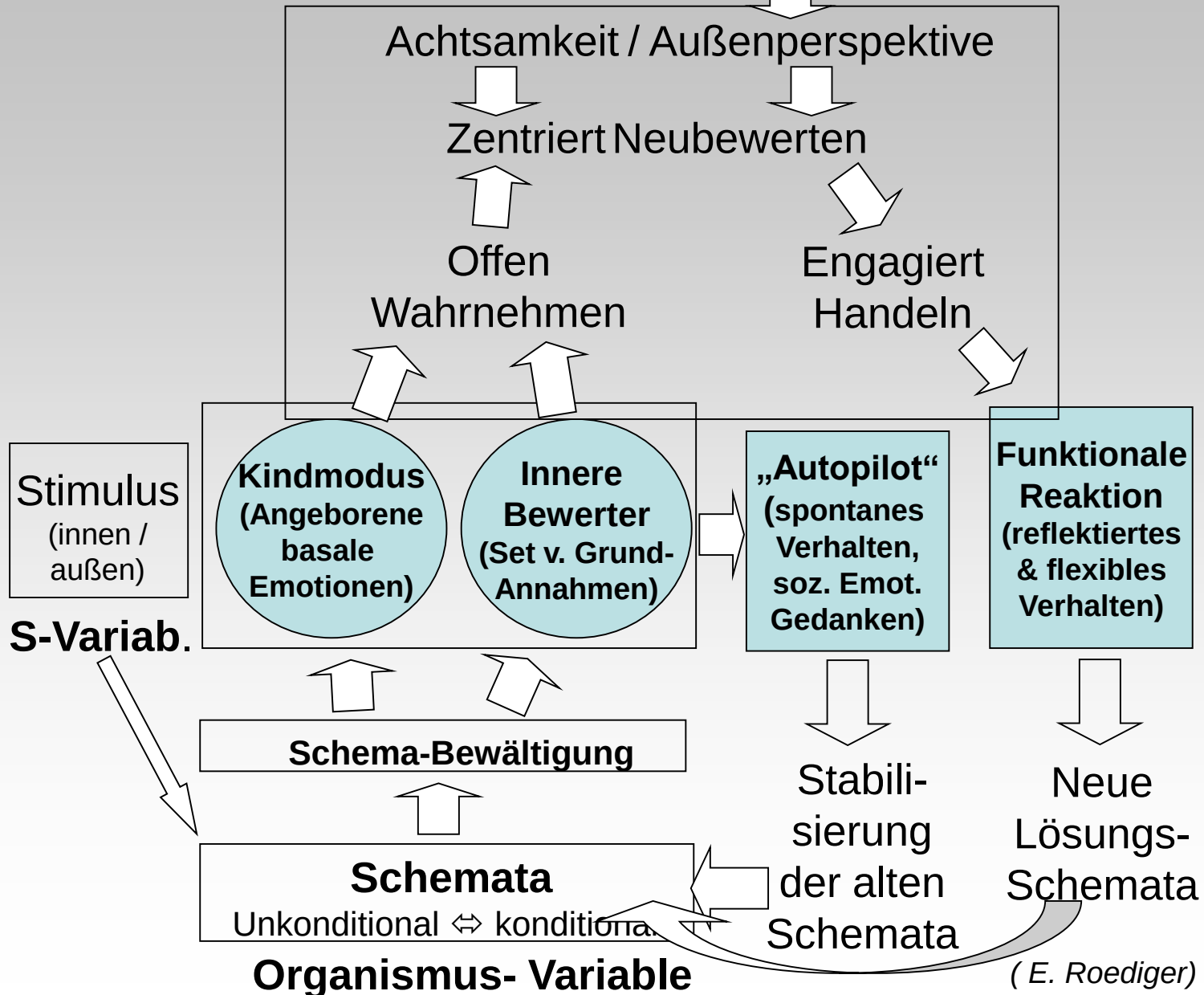
Das integrierte Schema-Modus-Modell

Ziele, Werte, Grundbedürfnisse

Ebene der
bewußten
Selbstregulation
(Gesunder
Erwachsener)

Aktuelle
Erlebens-
Ebene
(Modus)

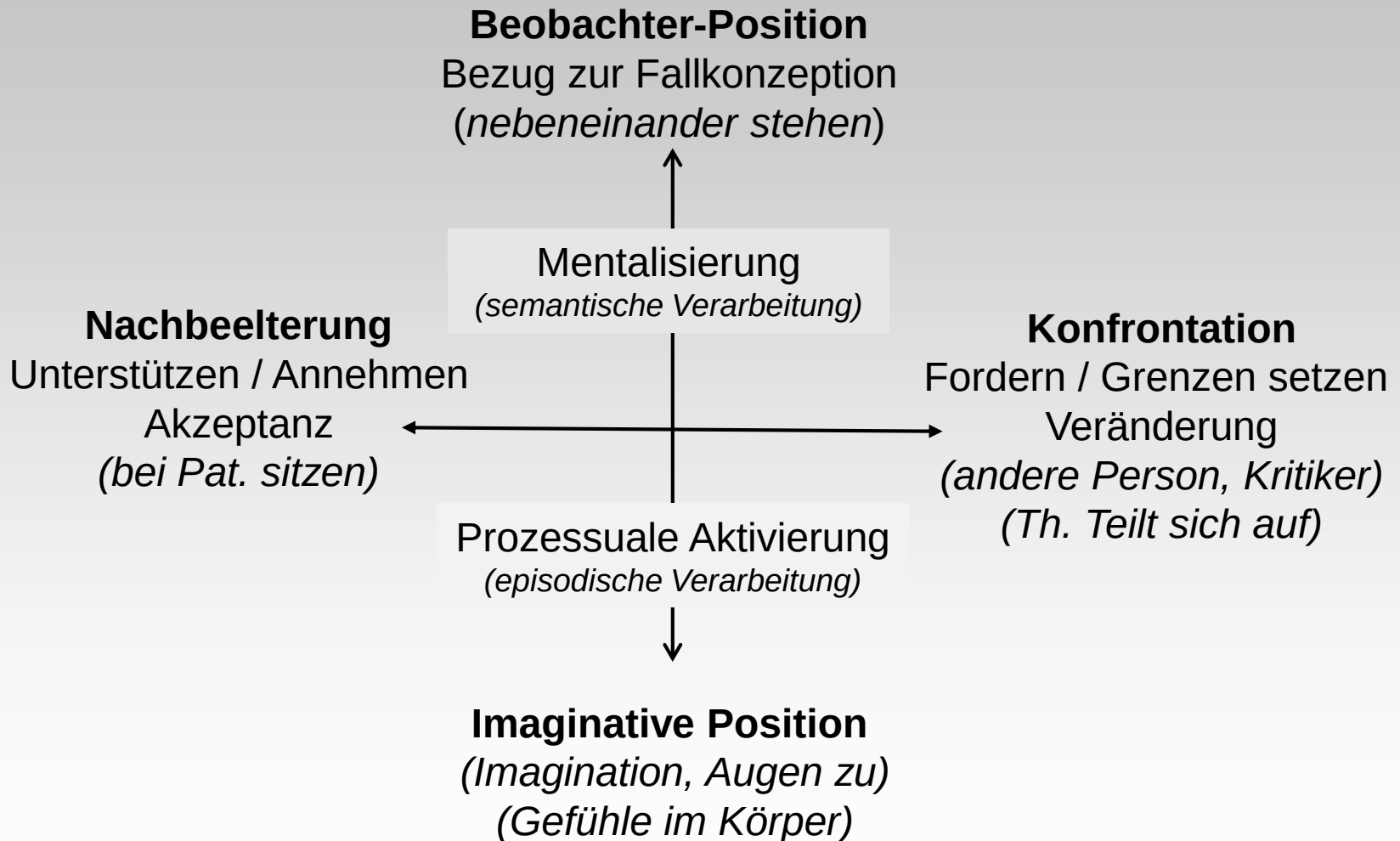
Ebene der
neuronalen
Struktur
(Schema)



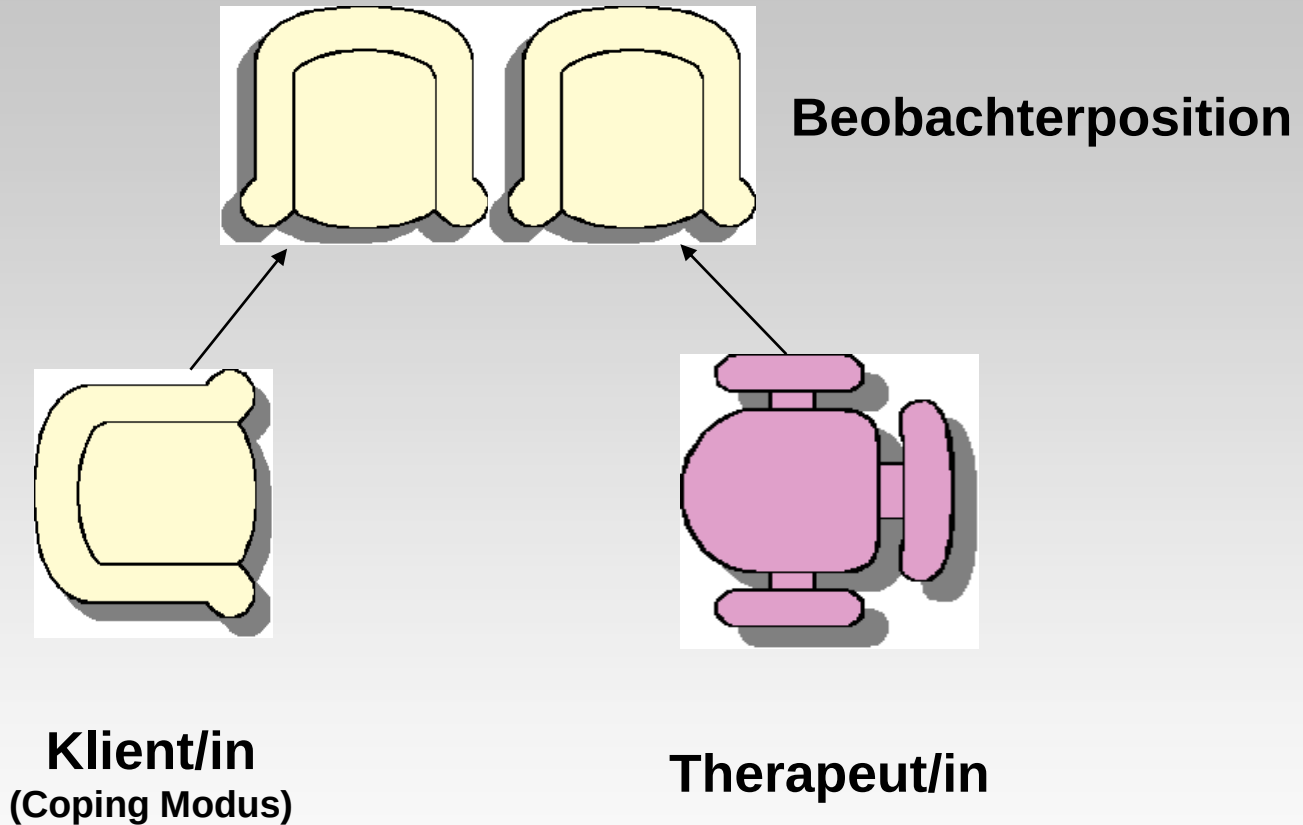
Übergeordnete Therapieprozess

- Schemabasierte Beziehungsmuster aktivieren & modifizieren
- Episodische mit semantischer Verarbeitung verbinden
- Aktivierte Modi **Markieren** → **Validieren** → **Einsortieren**
- Selbstregulation üben: **Wahrnehmen** → **Neubewerten** → **Handeln**
 - Akzeptierende **Wahrnehmung** erlebnisaktivierter Zustände
 - Emotionsbasierte **Neubewertung** durch Perspektivwechsel
 - Final orientiertes **Handeln** mit angelegten Ressourcen
 - Ärgerkraft zur Entmachtung und Selbstbehauptung
 - (Selbst-)Mitgefühl zur Selbstfürsorge und Kooperation
- Nutzung universeller, biologisch angelegter Ressourcen zur Aktivierung funktionaler Emotionen und Handlungsimpulse
- Nutzung der ACT-Prozesse um rigide Denk- und Handlungsmuster (relational frames) wertebasiert zu flexibilisieren

Die Positionen der Beziehungsgestaltung



Beispiel für den Einsatz von Mikroprozessen



Die Balance zwischen Führen und Folgen

- *Unterbrechen*: „Entschuldigen Sie die Unterbrechung“ → Rot
- *Markieren*: „...aber ich spüre Ihre Aktivierung....“ → Blau
- *Validieren*: „...und ich glaube das ist wichtig...“ → Blau
- *Selbstoffenbarung*: „...das tut mir leid, wenn ich dieses Gefühl in Ihnen ausgelöst habe...“ → Blau
- Ggf. „one-down“-Position: „...ich bin gerade etwas verwirrt, aber ich möchte Sie wirklich verstehen...“ → Blau
- *Diskrimination*: „Wie ist es jetzt im Moment?“ → Rot
- *Verhaltensexperiment* erbitten: „Geben Sie mir 5 min!“ → Blau
-können wir jetzt mal zusammen Aufstehen?“ → Rot
- Für die Mitarbeit *danken* und Beraterteam bilden → Blau
- *Bezug zur Fallkonzeption* herstellen und nachfragen → Rot
- *Wahlmöglichkeiten* anbieten und Auswahl bestätigen → Blau

Zusammenfassung

- ST arbeitet emotionsfokussiert. Die Emotionen „tragen“ energetisch die szenische Neubewertung $\Leftrightarrow$ Kogn. Therapie (Konstruktiver Ärger $\rightarrow$ Selbstbehauptung; Mitgefühl $\rightarrow$ Selbstfürsorge)
- Die Therapiebeziehung ist das „Labor“ für eine umfassende korrigierende emotionale Erfahrung (Nachbeelterung)
- Wir oszillieren zwischen prozessualer Aktivierung (Körper, episodisch) und Mentalisierung (semantisches Gedächtnis)
- Gute Balance von Konfrontation und Unterstützung
- In den Positionen verbinden wir Imagination und Stühledialoge zu EINEM erlebnisaktivierenden Prozess
- Die Behandelten erüben die Bewegung: Wahrnehmen – Neubewerten – Handeln („Gangwechsel“) immer wieder
- Auf konkrete Umsetzung im Alltag achten (Experimente!)

Psychotherapie



YouTube-Chanel: Schematherapievideos Roediger Valente
Matias Valente

Schematherapie

Ein Leitfaden für die Praxis

Kohlhammer

Eckhard Roediger, MD
Bruce A. Stevens, PhD
Robert Brockman, DClínPsy

Foreword by Wendy T. Behary, LCSW

Afterword by Jeffrey Young, PhD

Contextual Schema Therapy

An Integrative Approach to
Personality Disorders, Emotional Dysregulation
& Interpersonal Functioning

New Training Option:

- Online **8 hrs CST-Training** (in English)
(4 x 2 hrs) on a weekly basis
(sessions will be recorded too)

Start: **21 February 2022**

End: **14 March 2022**

- **Tuesdays** from 1 pm to 3 pm CET

- **Costs: € 300**

- **Registration: www.schematherapy-roediger.org**