

Die Inhalte des Kurses Schema-Fokalthherapie und -Beratung

Am IST-Frankfurt – Wissenschaftlich Leitung: Dr. Eckhard Roediger

Block 1: Grundlagen – Schemata und Modi in Aktion

- Was ist Schemafokussierte Kurzzeittherapie und Beratung?
- Was ist eine Erkrankung im Sinne des ICD 10 - Wann ist klassische Schematherapie indiziert, wann ist schemafokussiertes Vorgehen sinnvoll?
- Wahrung der Beratungsbeziehung - Unterschiede zur Schematherapie
- Was sind Schemata und wie entstehen sie? – Schemadomänen, ihre Entstehung und ihre Bedeutung im menschlichen Zusammenleben
- Folgen der Schemaaktivierungen – maladaptive Anpassungsreaktionen
- Was sind Modi, wie entstehen sie und wie wirken sie sich aus?
- Haltung, Beziehung, Wertschätzung und Achtsamkeit in der Schemafokussierten Fokalthherapie und -Beratung

Block 2: Grundlegende Interventionen – Positive Schemata und Kognitive Techniken der Schemabearbeitung

- Unterschiede in den Interventionsebenen in der Schematherapie und Schemafokussierten Kurzzeittherapie und Beratung
- Grenzen der Kurzzeittherapie und Schemafokussierten Beratung
- Ressourcenaktivierende Beziehungsgestaltung statt Nachbeelterung
- Spezielle Techniken zur Aktivierung positiver Schemata
- Methodisches Handwerkszeug zur Krisenbewältigung
- Achtsamkeit und Akzeptanz fördern
- Kognitive Umstrukturierung, metakognitive Defusionstechniken
- Methoden der Emotionsaktivierung und -Regulation
- Unterstützende und Ermutigende Gesprächsführung
- Wirkung und Installation von Ankern zur Stabilisierung
- Übersetzung von Aktualisierungen in den Alltag – BEATE-Schritte
- Kognitiv-emotionale Bearbeitung von Schemata – Hilfstherapeutenmodell

Block 3: Komplexe Interventionen – Bewältigungsmodi - „Innere Familie“ – Integration

- Erweiterte Methoden der Schemabearbeitung
- Modus-Arbeit mit Stühlen/Bodenankern
- Konfrontation - Elimination - Integration – Machtbegrenzung
- Spezifische Fragestellungen nach Wünschen der Teilnehmenden (zum Beispiel Vergebung, Trauer etc. unter schemafokussierten Gesichtspunkten)
- Umgang mit schemabedingten maladaptiven Gewohnheiten
- Integration der Schemabearbeitung in den Gesamtprozess der Kurzzeittherapie bzw. Beratung bzw.

Um eine effektive Umsetzung in der Praxis zu gewährleisten erhalten Sie dazu Skripte mit systematischen Ablaufschemata, Formulierungshilfen, Arbeitsblättern (Schemafragebogen, Modus-Landkarte, Schema-Memo) und Feedbackbögen zum Lerntransfer in den Kleingruppen.