

2. Auflage

Jacob • van Genderen • Seebauer

Andere Wege gehen

Lebensmuster verstehen und verändern –
ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch



Online-Material



BELTZ

Buches. Im zweiten Teil erläutern wir dann, mit welchen Methoden und in welchen Schritten Sie Ihre Muster dort verändern können, wo Ihnen dies notwendig oder sinnvoll erscheint.

Dazu wird der Schema-Modus-Ansatz verwendet. Dieser Ansatz ist die aktuellste Entwicklung der Schematherapie, deren rasche Verbreitung im deutschsprachigen Raum mit den Büchern von Jeffrey Young und Kollegen (2006, 2008) aus New York den Anfang nahm. Viele Therapeuten sind von diesem Ansatz begeistert, weil er wichtige Erkenntnisse und Methoden aus ganz unterschiedlichen therapeutischen Richtungen sehr übersichtlich zusammenfasst. Es

werden sowohl Gedanken als auch Gefühle beachtet, und die aktuelle Problematik hat genauso ihren Platz wie ihre Entstehung in der Kindheit. Patienten schätzen diese Arbeitsweise oft sehr, weil sie das Gefühl haben, damit am »eigentlichen Kern« ihrer Probleme zu arbeiten, und zwar in einer Art und Weise, die sehr gut verständlich und nachvollziehbar ist. In der Arbeit mit den Schemamodi begegnen sich Patient und Therapeut auf Augenhöhe und suchen gemeinsam nach Wegen, Gefühle besser zu verstehen und Handlungsmuster so zu verändern, dass die eigenen Bedürfnisse besser berücksichtigt werden. Wir hoffen, dass es uns gelingen

ist, interessierten Menschen das Schema-Modus-Konzept verständlich zu vermitteln. Außerdem möchten wir Sie anregen, an sich zu arbeiten und sich so zu verändern, dass negative Gefühle schwächer werden, positive Gefühle mehr Platz im Leben haben und ungünstige Umgangsweisen mit schwierigen Gefühlen abgebaut werden. Dabei können Sie das Buch entweder als reines Selbsthilfebuch oder als Begleit-Lektüre zu einer (Schema-)Therapie nutzen. Psychologische Fachbegriffe, die vielleicht nicht unmittelbar bekannt sind, werden in einem Glossar im Anhang des Buches erläutert. Auf die Glossar-begriffe wird im Text mit

einem → hingewiesen. Auf die im Buch verwiesenen Arbeitsblätter können Sie online über die Verlagshomepage (<http://www.beltz.de>) zugreifen und sie herunterladen oder ausdrucken. Genauere Hinweise dazu finden Sie hinten im Buch. Die Resonanz, auf die die erste Auflage des Buches gestoßen ist, hat uns begeistert. Wir freuen uns sehr, dass es offensichtlich von vielen Menschen gelesen und geschätzt wird. Deshalb sind wir für diese überarbeitete Auflage den Text noch einmal gründlich durchgegangen. Wir haben einige Lücken gefüllt und versucht, die Fragen, die an uns herangetragen wurden, noch besser zu

beantworten. Unser Dank gilt Karin Ohms und Dr. Svenja Wahl vom Beltz-Verlag sowie Claudia Styrsky, die die wundervollen Cartoons realisiert hat!

*Hamburg, Freiburg und Maastricht,
im Herbst 2016*

Gitta Jacob

Hannie van Genderen

Laura Seebauer