



Schematherapie – Weg aus den Lebensfallen

Was ist Schematherapie

Die Schematherapie nach Jeffrey Young ist vor allem bei der Behandlung von langanhaltenden psychischen Störungen wie chronische Depression, Angst, Persönlichkeitsstörungen sehr wirksam. Sie stellt eine Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie dar und bedient sich auch anderer Therapiemethoden. Ihre Wirksamkeit ist empirisch sehr gut belegt.

Ungünstige Muster oder Lebensfallen nennt Young Schemata. Sie sind oft in der Kindheit/Jugend aus interpersonellen Verletzungen und dysfunktionalen Beziehungserfahrungen entstanden, indem wichtige Bedürfnisse nicht befriedigt wurden. Aus diesen Schemata haben sich entsprechende dysfunktionale Bewältigungsstile entwickelt – beide führen zu den chronischen Problemen und halten diese aufrecht.

Bei Personen mit komplexen Problemen sind oft mehrere Schemata und Bewältigungsstile gleichzeitig aktiv, diese werden zur besseren Einordnung als Modi zusammengefasst. Aktuell auftretende dysfunktionale Gefühlszustände und Verhaltensweisen werden als Kind-, Eltern- oder Bewältigungsmodi beschrieben.

Indikation

Für Personen mit chronischen und therapieresistenten Problemen wie Depression, Burnout, Angst, Zwang, PTSD und Persönlichkeitsstörungen mit Ursprung in der Kindheit/Jugend.

Ziel der Therapie

Ziel ist die Identifikation und Veränderung der problematischen Lebensfallen und Modi, sowie der Stärkung der Ressourcen. Dies erfolgt über Methoden wie Imaginationen und Stuhlarbeit. Es soll gelernt werden, aktuelle Bedürfnisse besser zu erkennen und angemessen zu befriedigen. Dabei spielt auch die therapeutische Beziehung eine wichtige Rolle.

Setting

Therapie im Einzelsetting, wenn gewünscht/indiziert auch im Paarsetting.

Anmeldungen/Zuweisungen

Frau lic. phil. Nadja Rüegg, Praxis für Psychotherapie, Kirchenrainstrasse 27, 8632 Tann, info@psychotherapie-rueegg.ch, 076 512 02 07