

Was ist
Schema-
therapie
?

Die Schematherapie (nach Young) geht davon aus, dass wir in der Kindheit und im weiteren Verlauf des Lebens Muster, bestehend aus bedeutsamen Erinnerungen, Emotionen, Kognitionen und Körperempfindungen erwerben. Diese Muster werden als Schemata bezeichnet. In Abhängigkeit von den von uns gemachten Erfahrungen sind diese positiv oder negativ und steuern weitestgehend unser Erleben und Verhalten.

Ein negatives, somit hinderliches Schema betrifft sowohl die eigene Person als auch die Beziehung zu anderen Menschen. Trauen Sie sich bspw. kaum anderen Grenzen zu setzen und «Nein» zu sagen, wird versucht, die den zugrunde liegenden Schemata zu bestimmen. Möglicherweise haben Sie als Kind die Erfahrung gemacht, dass ein „Nein, das möchte ich nicht“ von den Eltern nicht akzeptiert wurde oder geäußerte Bedürfnisse kritisiert bzw. als unakzeptabel bewertet wurden.

Aus solchen bedeutsamen Lernerfahrungen können entsprechend negative Muster entstehen, die jedes Mal

(neuronal) aktiviert werden, wenn aktuelle Situationen den Bedingungen ähneln, unter denen das negative Schema erworben wurde. Um sich zu schützen, werden solche Situationen nach Möglichkeit vermieden. Das Kind wird vermutlich dann auch als Erwachsener – beispielsweise gegenüber seinem Partner oder Chef – lieber ‚Ja‘ sagen, um die erwartete Kritik und Ablehnung – proaktiv – zu verhindern. Wird dieses Muster nicht verändert, entwickelt sich daraus eine sog. Lebensfalle, die sich wie roter Faden durch unser Leben zieht.

Schematherapeutisches Vorgehen ist emotions- und erlebnisorientiert und schlägt eine Brücke zwischen persönlichen Problemen in der Gegenwart und deren Entstehung in der Vergangenheit. Die Schematherapie fokussiert diese Lebensfallen mit dem Ziel, zu lernen, solche Muster in konkreten Situationen zu unterbrechen sowie hilfreiche und funktionale Alternativen einzuüben

Die
Schema-
therapie-
gruppe

Die **Schematherapiegruppe bei WuK** bietet die Möglichkeit Basisfertigkeiten zum gesünderen Umgang mit sich selbst zu lernen und eigene bedeutsame Muster gezielt zu bearbeiten:

- Wie gehe ich damit um, wenn ich zu hohe Forderungen an mich oder meine Umwelt stelle?
- Wie kann ich mir helfen, wenn ich mich sehr kritisch bewerte oder bestrafe?
- Was kann ich tun, wenn ich emotional nicht aus „Teufelskreisen“ herauskomme?
- Was kann ich unternehmen, wenn ich mich - trotz besseren Wissens - immer wieder auf die gleiche Weise in schwierige Situationen bringe?
- Wie kann ich meine eigenen Stärken besser erkennen und nutzen?



Die Gruppe wird von unserem **Psychotherapeuten Björn Vüst** durchgeführt, der über einen Fachkundenachweis für Gruppentherapie verfügt. Weitere Informationen zu Björn Vüst bitte [hier online](#) abrufen.

HINWEIS: Es besteht die Möglichkeit, dass Ihre private Krankenkasse die Kosten für die Gruppentherapie anteilig bzw. vollständig übernimmt. Die Anzahl und Art der Therapiestunden sowie die Höhe der Erstattung richtet sich nach Tarif und Umfang Ihres Versicherungsvertrages. Bitte sprechen Sie hier Ihren jeweiligen Krankenversicherungspartner an.



Wir bieten die Gruppe mit 8 Sitzungseinheiten zur Einführung für 595,00 € pro Person an. Handouts und Material werden für die Sitzungen vort Ort zur Verfügung gestellt.



Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu einer der Terminserien (Samstag oder Mittwoch) an. Wir bitten um Verständnis das eine Kombination oder Tausch zwischen den Terminserien nicht möglich ist. Anmeldung bitte per mail unter vuest@psychologen-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211-49 76 82 70.



Ort:
Praxis Wendenburg & Kollegen
Immermannstr. 11
40210 Düsseldorf

Gruppensetting:
8 Einheiten á 90 Minuten/Woche
Mindestens 4 , max. 8 Teilnehmer



Sitzung	
04.09.2021	Was ist Schematherapie?
11.09.2021	Wie gehe ich mit meinem Kindmodus um?
18.09.2021	Wie gehe ich mit meinem Inneren Bewerter um?
25.09.2021	Wie erkenne ich meinem Bewältigungsmodus?
02.10.2021	Offene Sitzung – Eigene Lebensfallen
16.10.2021	Offene Sitzung – Eigene Lebensfallen
23.10.2021	Offene Sitzung – Eigene Lebensfallen
30.10.2021	Gesunder Erwachsener und glücklicher Kindmodus

Sitzung	
01.09.2021	Was ist Schematherapie?
08.09.2021	Wie gehe ich mit meinem Kindmodus um?
15.09.2021	Wie gehe ich mit meinem Inneren Bewerter um?
22.09.2021	Wie erkenne ich meinem Bewältigungsmodus?
29.09.2021	Offene Sitzung – Eigene Lebensfallen
13.10.2021	Offene Sitzung – Eigene Lebensfallen
20.10.2021	Offene Sitzung – Eigene Lebensfallen
27.10.2021	Gesunder Erwachsener und glücklicher Kindmodus