

Was ist
Schematherapie
?

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 bedeutsames hinderliches Schema betrifft sowohl die eigene Person als auch die Beziehung zu anderen. Wird dieses Muster nicht verändert, entwickelt sich daraus eine sog. Lebensfalle, die sich wie

roter Faden durch unser Leben zieht.

Durch schematherapeutisches Vorgehen werden die „Lebensfallen“ zu ihrem emotionalen biographischen Ursprung zurückverfolgt.

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 bedeutsamen Lebensfallen mit dem Ziel, zu lernen, solche Muster in konkreten Situationen zu unterbrechen sowie hilfreiche und funktionale Alternativen einzuüben.

Die
Schematherapie-
gruppe

Die **Schematherapiegruppe** 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 SCHEMATHERAPIEGRUPPE



Die Gruppe wird von unserem **Psychotherapeuten Björn Vüst** durch-geführt, der über einen Fachkundenachweis für Gruppentherapie verfügt. Weitere Informationen zu Björn Vüst entnehmen Sie bitte unserer Website.

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 für 640,00 € pro Person an. Zusätzlich werden Handouts und Material für die Sitzungen vor Ort zur Verfügung gestellt.



Bezüglich aktueller Termine und einer Anmeldung für Mittwoch oder Samstag kontaktieren Sie bitte per Herrn Vüst per mail: vuest@psychologen-duesseldorf.de. Bitte verwenden Sie dazu den QR Code mit Ihrer Kamera-App auf dem Smartphone.



Ort:
Praxis Wendenburg & Kollegen
Immermannstr. 11
40210 Düsseldorf

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

Sitzung	Thema
Woche 1	Was ist Schematherapie?
Woche 2	Wie gehe ich mit meinem Kindmodus um?
Woche 3	Wie gehe ich mit meinem Inneren Bewerter um?
Woche 4	Wie erkenne ich meinem Bewältigungsmodus?
Woche 5	Offene Sitzung – Eigene Lebensfallen
Woche 6	Offene Sitzung – Eigene Lebensfallen
Woche 7	Offene Sitzung – Eigene Lebensfallen
Woche 8	Gesunder Erwachsener und glücklicher Kindmodus

- Samstag
10:00 -
11:30 Uhr
- Mittwoch
12:00 -
13:30 Uhr