

Dresbach

Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen

75 Therapiekarten

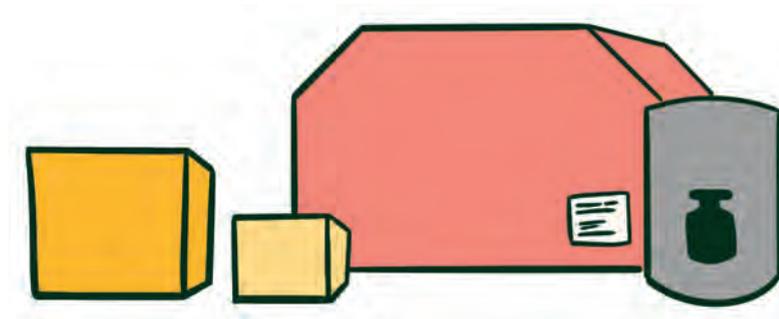


BELTZ

Leseprobe aus Dresbach, Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen, GTIN 4019172100391
© 2021 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
https://www.beltz.de/fachmedien/psychologie/buecher/produkt_produktdetails/46370-schematherapie_mit_kindern_und_jugendlichen.html

Eltern machen es, so gut sie können

Für Eltern ist es nicht immer leicht, die Bedürfnisse ihrer Kinder gut genug zu erfüllen. Manchmal würden wir unseren Kindern gerne mehr von dem geben, was sie brauchen, aber wir wissen nicht wie. Oft ist es uns wichtig, unseren Kindern etwas zu geben oder zu ermöglichen, was in unserer eigenen Kindheit nicht genug war. Manchmal konzentrieren wir uns so sehr darauf, dass wir andere Bedürfnisse zu wenig beachten. Oder unsere eigenen Schemata hindern uns daran, unseren Kindern das zu geben, was sie brauchen. Vieles im Umgang mit Kindern entscheiden wir nicht bewusst, sondern »aus dem Bauch heraus«. So geben wir unsere positiven Schemata an Kinder weiter, aber leider auch negative Schemata. Manche Schemata werden auch über mehrere Generationen in einer Familie weitergegeben. Man kann sich dieses Weitergeben wie »Gefühlspakete« vorstellen. Manche Pakete sind mit dem gefüllt, was man braucht, in anderen ist zu wenig oder zu viel des Guten, wieder andere können sogar belasten.



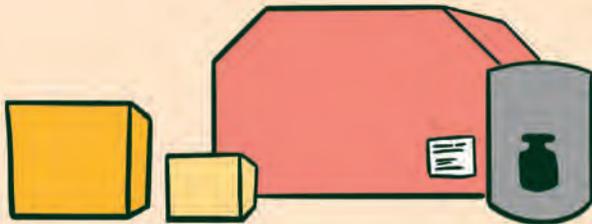
Eltern machen es, so gut sie können

Wenn die Bedürfnisse gut genug erfüllt werden, dann können Kinder oder Jugendliche positive Schemata entwickeln. **Man bekommt gute emotionale Pakete, die groß genug sind.**

Wenn Eltern die Bedürfnisse nicht ausreichend erfüllen können, weil sie es nicht besser gelernt haben, dann können die Kinder oder Jugendlichen nicht genug positive Schemata entwickeln. **Die guten emotionalen Pakete sind zu klein.**

Wenn Eltern es besonders gut meinen, dann erfüllen sie manchmal ein Bedürfnis zu sehr. Weil das Gleichgewicht nicht mehr stimmt, können die Kinder auch nicht genug positive Schemata entwickeln. **Ein Paket ist zu groß, andere Pakete sind zu klein.**

Manche Eltern haben selbst schlechte Erfahrungen gemacht, deshalb fällt es ihnen sehr schwer, die Bedürfnisse ihrer Kinder zu beachten. Manchmal geben Eltern, ohne es zu wollen, die Botschaften und Gefühle ihrer negativen Schemata weiter. Dann können sich auch bei ihren Kindern negative Schemata entwickeln. **Man bekommt zu wenig gute Pakete und ein schlechtes Paket, das belastet oder verletzt.**



Welche Gefühlspakete habe ich bekommen oder weitergegeben?



Schema: Vertrauen

Was Menschen mit dem Schema denken:

Es gibt (genug) Menschen, denen ich vertrauen kann. Es gibt (genug) Beziehungen, die sicher sind.

Was Menschen mit dem Schema sich selbst sagen:

Ich kann vertrauenswürdige Menschen finden. Ich kann darauf vertrauen, dass (genug) Menschen freundlich und fair sind.

Wie Menschen mit dem Schema mit anderen umgehen:

Menschen finden, denen man vertrauen kann. Spannungen und Konflikte klären können. Sich gegen respektloses Verhalten abgrenzen. Sich selbst respektvoll verhalten.

Erfahrungen, die das Schema aufbauen:

Stabile Beziehungen zu vertrauenswürdigen, respektvollen Erwachsenen; Anleitung durch Erwachsene, um andere vertrauenswürdige Menschen zu finden. Vertrauenswürdige Freunde haben.

Wie man das Schema aufbauen kann:

Erkennen lernen, wer vertrauenswürdig und respektvoll ist. **Akzeptieren** lernen, dass es keine perfekten Beziehungen gibt. **Sich der Angst stellen**, immer wieder schlecht behandelt zu werden. **Üben**, wie man sich abgrenzen und Konflikte klären kann, ohne direkt die Beziehung zu beenden. **Üben**, respektvollen, liebevollen Menschen zu vertrauen.

Der glückliche Kindmodus



Der glückliche Kindmodus

Warum gibt es den Modus?

Weil wir in der Vergangenheit und auch jetzt genug von dem bekommen (haben), was wir brauchen, und so angenommen werden, wie wir sind. Dann können wir uns immer wieder im glücklichen Kindmodus unbeschwert und leicht fühlen, wie ein fröhliches, freies Kind.

▶ **Welche guten Erfahrungen hast du gemacht?**

Was ist allgemein der Job des Modus?

Der glückliche Kindmodus ist dazu da, uns zu zeigen, dass wir genug von dem bekommen, was wir brauchen. Wir können uns leicht, fröhlich und zufrieden fühlen und neue Energie bekommen. Wir können uns mögen, wie wir sind.

▶ **Wann ist der Modus bei dir aktiv?**

Wie geht man in dem Modus mit sich selbst um?

Sich selbst so akzeptieren, wie man ist. In das vertieft sein, was man macht. **Den Moment genießen.** Nicht über Probleme nachdenken. Sich an dem freuen, was man macht.

▶ **Wann erlebst du das?**

Wie geht man in dem Modus mit anderen um?

Zusammen Spaß haben und unbeschwert sein. Den Moment genießen. **Die anderen so akzeptieren, wie sie sind.**

▶ **Mit wem erlebst du das?**

Unter Druck – Überhöhte Leistungsanforderungen

Leistungsfordernder Modus

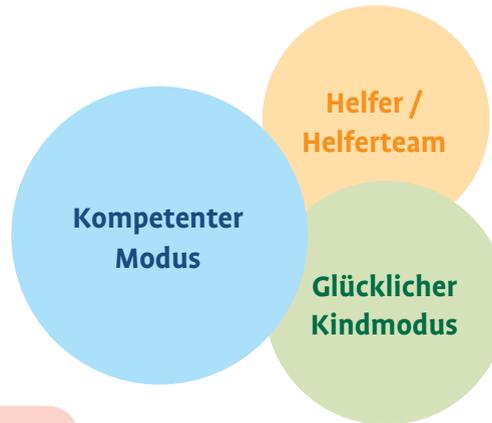
»Du MUSST IMMER dein Bestes geben!«
»Du darfst KEINE Fehler machen! Du MUSST perfekt sein!«
»Du bist NUR in Ordnung, wenn du perfekte Leistungen bringst!«

Verletzlicher Kindmodus

einsam,
verletzlich

Ärgerlicher Kindmodus

ärgerlich,
wütend



Duldung

Perfektionistischer
Pflichterfüller, Dulder

Vermeidung

Selbstberuhiger, Ver-
meider, Selbstablenker,
Klagender Beschützer,
Ärgerlicher Beschützer

Überkompensation

Szene-und-Drama-
Modus

Unter Druck – Überhöhte Leistungsanforderungen

Wie kommt es dazu?

Wenn Kinder oder Jugendliche lernen, dass Leistungen sehr wichtig sind, weil Erwachsene es sagen oder selbst so leben.

Wenn Erwachsene vermitteln, dass Kinder oder Jugendliche nur dann in Ordnung sind, wenn sie sehr gute Leistungen bringen.

Wenn Erwachsene so tun, als ob man keine Fehler machen dürfe, und Fehler hart bestrafen.

Was können wir tun?

Lernen, den fordernden Modus zu begrenzen.

Mit dem fordernden Modus Ziele aushandeln, die für das Kind und den Jugendlichen gut sind.

Dem kleinen Modus sagen, dass er okay ist und dass die Anforderungen zu viel sind.

Lernen, wie man sich auf gute Art motivieren kann.

Herausfinden, wie man arbeiten kann, ohne sich zu überfordern.

Lernen, sich selbst auf die Schulter zu klopfen.

Sätze, um den leistungsfordernden Modus zu begrenzen:

Du forderst zu viel! Du hast eine gute Absicht, aber du setzt zu hohe Ziele. Menschen können am besten Schritt für Schritt lernen und es ist wichtig, dass sie auch Fehler machen dürfen. Fehler gehören zum Leben dazu. Menschen sind wertvoll, unabhängig von ihren Leistungen. Du machst so viel Druck, dass alles blockiert wird. Hör auf!



Hilfe bekommen, wenn die Gefühle sehr stark sind

Du kannst ...

- ▶ dich an vertrauenswürdige Menschen wenden und ihnen ehrlich sagen, was los ist
- ▶ etwas machen, um Spannung loszuwerden: mit jemandem reden und dir »Luft machen«, joggen oder anderen Sport machen, laute Musik hören, in den Boxsack oder ein Kissen boxen, zügig spazieren gehen oder walken, den Atem beruhigen
- ▶ etwas machen, um Ruhe zu finden: mit jemandem reden und dich trösten lassen, dich umarmen lassen, dich in Kissen und Decke kuscheln, etwas Warmes trinken, ruhige Musik hören, den Atem beruhigen, Tagebuch schreiben
- ▶ in der Vorstellung am guten Ort zur Ruhe kommen oder dich von dem Helfer unterstützen lassen
- ▶ mit dem kleinen Modus mitfühlen und den kompetenten Modus handeln lassen

Mach mit deiner Therapeutin / deinem Therapeuten einen Plan, was du tun kannst, wenn deine Gefühle sehr stark sind UND an wen du dich in diesen Momenten wenden kannst, um Hilfe zu bekommen. Mach dir ein Foto von deinem Plan, damit du ihn immer bei dir hast.