



VINCERA
Kliniken



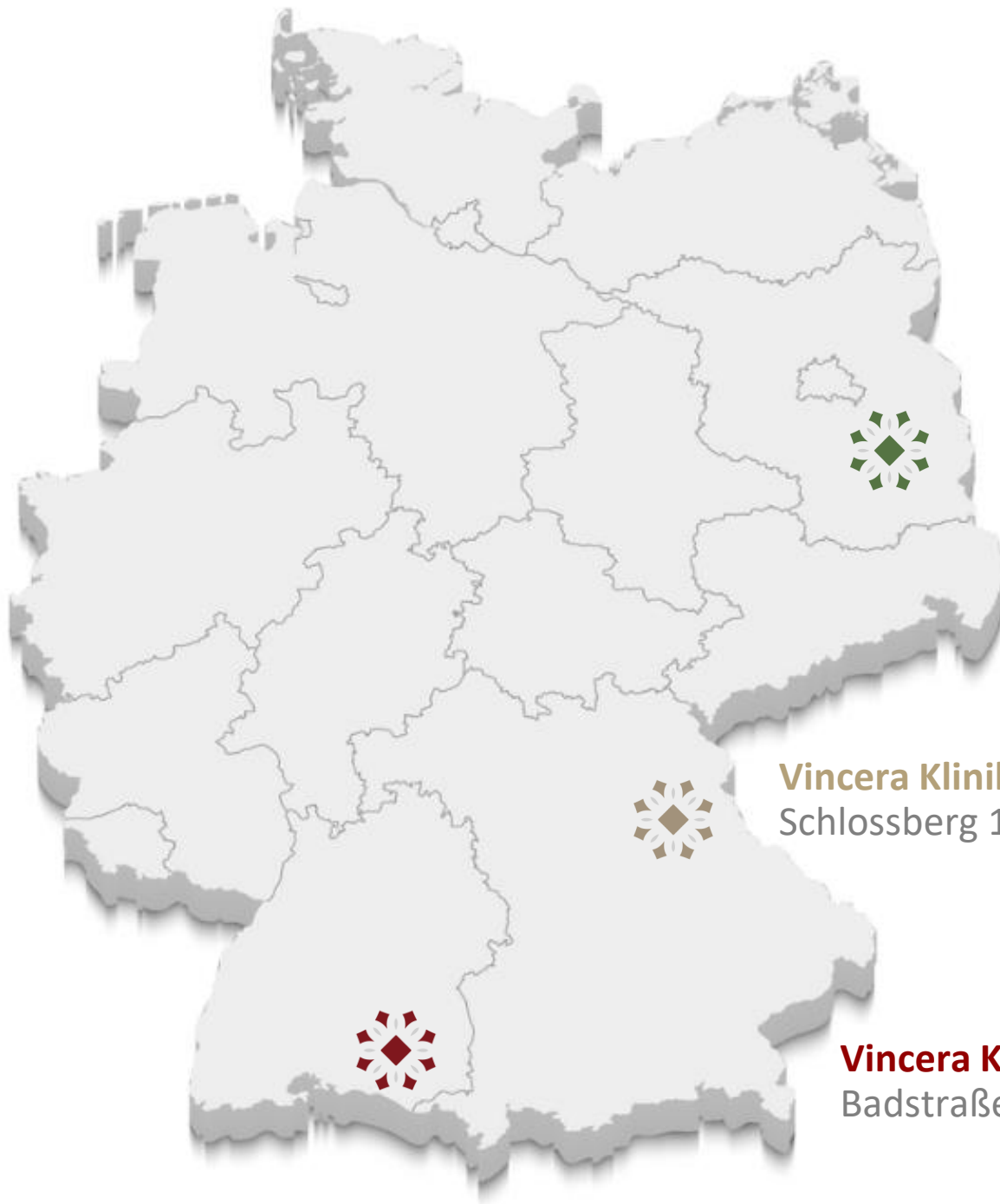
Break & Brain
Online-Fortbildung

„Weniger Stress in und durch Schematherapie – Fälle aus der therapeutischen Praxis“

Sascha Fischer

Leitender Psychologe,
Vincera Klinik Spreewald

Mittwoch, 08.07.2026



Vincera Klinik Spreewald GmbH
Van der Valk Allee 2 | 15910 Bersteland

Vincera Klinik Burg Wernberg GmbH
Schlossberg 10 | 92533 Wernberg Köblitz

Vincera Klinik Bad Waldsee GmbH
Badstraße 28 | 88339 Bad Waldsee

UNSERE CHEFÄRZTE



 **Dr. med. Lisa Fiedler**
Chefärztin & Ärztliche Direktorin
der Vincera Klinik Burg Wernberg



 **Dr. med. Eberhard Böhme**
Chefarzt & Ärztlicher Direktor
der Vincera Klinik Spreewald

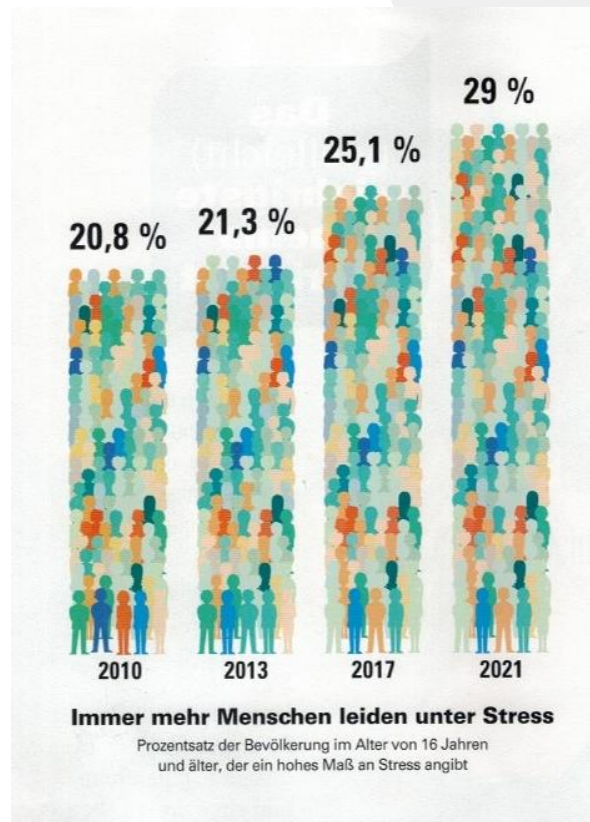


 **Prof. Dr. med. Kamila Jauch-Chara**
Chefärztin & Ärztliche Direktorin
der Vincera Klinik Bad Waldsee

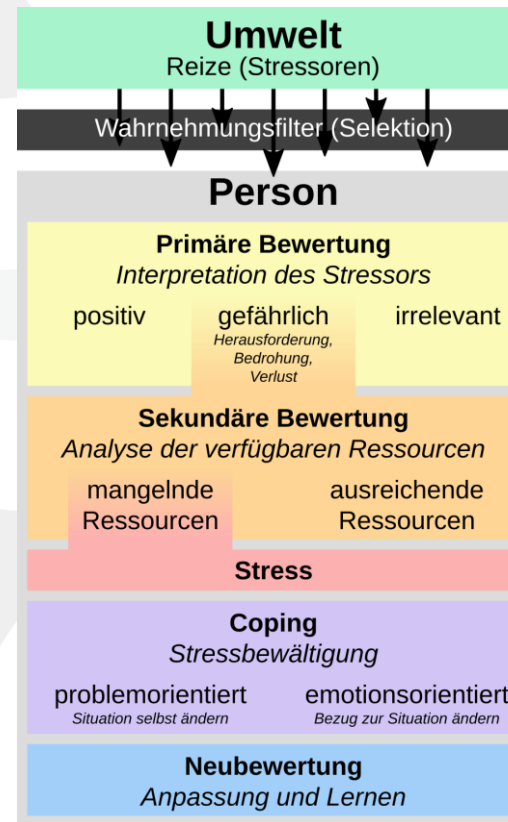
„WENIGER STRESS IN UND DURCH SCHEMATHERAPIE – FÄLLE AUS DER THERAPEUTISCHEN PRAXIS“



STRESSACHSEN & ERKRANKUNGEN



Quelle: Techniker Krankenkasse (2021). Gesundheitsreport 2021, Ein Jahr Coronapandemie: Wie geht es Deutschlands Beschäftigten. Hamburg: Techniker Krankenkasse. tk.de, Suchnummer 2033772



Unter Stress versteht man eine natürliche, biologische und psychologische Reaktion des Organismus. Sie entsteht, wenn äußere oder innere Reize (sogenannte Stressoren) das persönliche Gleichgewicht stören und man das Gefühl hat, die gestellten Anforderungen nicht bewältigen zu können.

STRESSACHSEN & ERKRANKUNGEN



Beispiel: SNA-Achse

= Sympathikus-Nebennierenmark-Achse.
Vermittelt schnelle aktive Reaktionen der
Zielorgane und -gewebe (Kampf-Flucht) über
Adrenalin und Noradrenalin.

Reguliert motorisch betonte Aktivität,
neuronale Bahnung, Differenzierung und
Stabilisierung im ZNS.

Dominiert in Situationen, die als kontrollierbar,
annehmbar oder positiv bewertet werden.

STRESSACHSEN & ERKRANKUNGEN



Beispiel: HPA-Achse

= Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse: reagiert verzögert, aber nachhaltiger mit „Ausnahmezustand“ und vermittelt über z. B. Cortisol Stressanpassungsreaktionen in Stoffwechsel und Immunsystem. Hemmende und destabilisierende Effekte im ZNS - pathophysiologische Entwicklung bei Dauerstress (vgl. Hüther, 1997).

**Müdigkeit, Schwäche,
Lähmungsgefühl,
Erschöpfung**

Diarrhö,
Colon irritabile

Herzschmerz

Globus (Schluckstörung)

Herzrasen

**Hitze, Fieber,
Schweißausbruch**

**Konzentrations-
störungen**

Schlafstörungen
(nächtliches Erwachen)

Übelkeit

Tremor

Schwindel

Bluthochdruck

Heißhunger: nächtliche
Essanfälle & Süßigkeiten

Luftnot (Hyperventilation)

Gangstörungen

Miktionsstörung (irritable Blase)

Sehstörungen („Doppelbilder“)

Ohrengeräusche & Ohrensausen

Schmerzen (wechselnde,
anfallsweise zunehmend
(nachts), Rücken, Nacken-Kopf,
Gelenke und Beine, restless legs)

Engegefühl

Taubheit

**Kribbeln, Juckreiz,
Parästhesien, allergisch
u. a. Hautreaktion**

ANGST

AUSWIRKUNGEN VON CHRONISCHEM STRESS: ERKRANKUNGEN



- „Holy Seven“
(n. Alexander 1950):
 - Asthma
 - Colitis ulcerosa
 - Neurodermitis
 - Magen-/Zwölffingerdarm-Geschwür
 - Bluthochdruck
 - Schilddrüsenüberfunktion
 - Rheumatoide Arthritis
- ADHS
- „burnout“ / Depression
- Diabetes mellitus
- Essstörungen
- Hyperthyreose
- Kardiomyopathien / „broken heart“
- chronische Schmerzerkrankungen
- Zöliakie: Glutenintoleranz

BEGRÜNDUNG DER SCHEMATHERAPIE



Begründer der Schematherapie:

Jeffrey Young (*1950)

- Professor für Klinische Psychologie an der Columbia University
- Gründer und Leiter des Cognitive Therapy Center in New York und Connecticut und des Schema Therapy Institute in New York City
- Lernte bei Joseph Wolpe (Behaviourismus) und Aaron Beck (Kognitive Wende)
- Schematherapie als Weiterentwicklung des Beck'schen Ansatz für Pat. mit Interaktionsstörungen

DIE GRUNDBEDÜRNISSE DES MENSCHEN

„Jeder Mensch hat diese psychologischen Grundbedürfnisse, die dauerhaft ausgeglichen und befriedigt sein müssen (in Anlehnung an Prof. Dr. Klaus D. Grawe)“

BINDUNG

Zur Bindung gehört das "Gesehen Werden", ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und die (Nächsten)Liebe.
Wesentliche Merkmale von Bindung sind:

- # Das gemeinsame Verfolgen von Zielen.
- # Das Teilen von Erfolgen und Niederlagen.
- # Die Möglichkeit, offen nach Rat zu fragen.
- # Sich auszutauschen.

SELBSTWERTERHÖHUNG & SELBSTWERTSCHUTZ

Der Wunsch, etwas Besonderes zu sein und dafür gesehen, respektiert und geschätzt zu werden. 2 Komponenten:

- # sachlich: Für das, was wir tun (z. B. in Form von Wertschätzung für unsere Arbeitsleistung)
- # emotional: für das, wer wir sind (als eigenständige Persönlichkeit ungeachtet unseres Tuns / Könnens / unserer Leistungen)

ORIENTIERUNG & KONTROLLE

Dieses Bedürfnis beschreibt die Orientierung und Kontrolle nach innen (den eigenen Körper und Psyche) und außen (Autonomie).

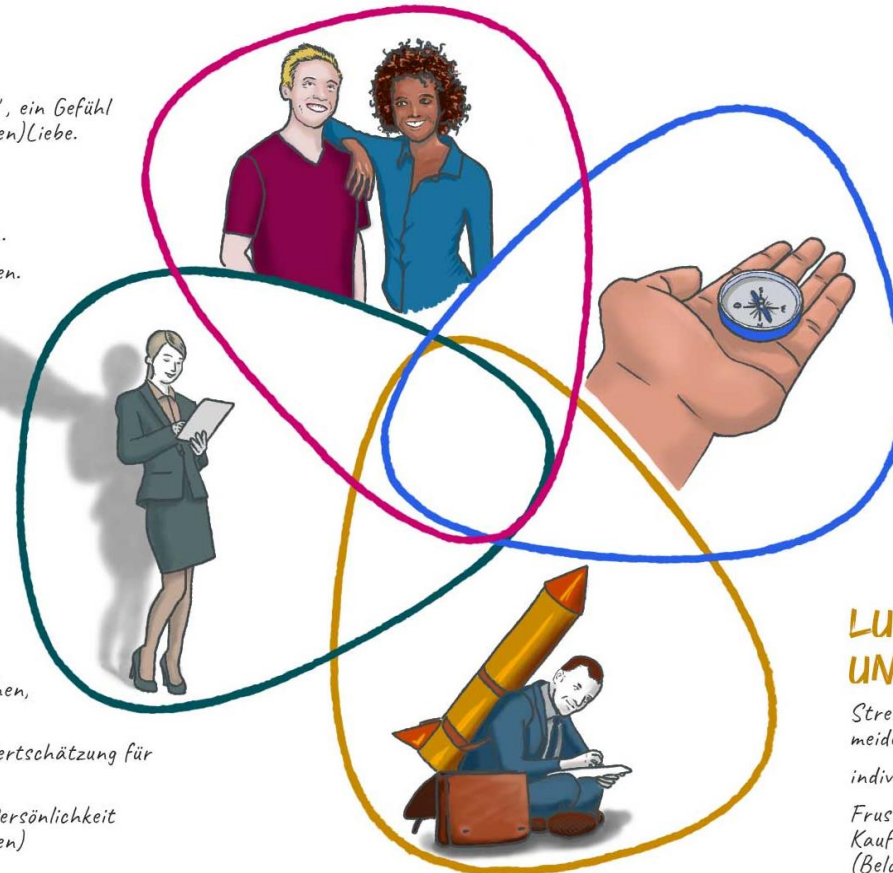
Es ist das Verständnis für Rahmenbedingungen und die Systeme, in denen wir uns bewegen, sowie den Grad der Freiheit, diese gestalten und mich in ihnen frei bewegen und gestalten zu können.

LUSTGEWINN & UNLUSTVERMEIDUNG

Streben nach lustvollen, erfreulichen Erfahrungen und das Vermeiden von unangenehmen, schwierigen Erlebnissen.

individueller emotional-kognitiver Bewertungsprozess

Frustrationstoleranz, z. B. wenn wir weniger lustvolle Dinge in Kauf nehmen, um zu lustvollen Erfahrungen zu gelangen (Belohnungsaufschub in langwierigen Prozessen)



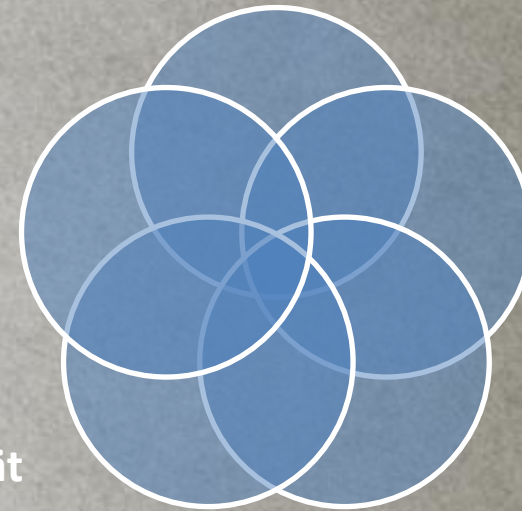
5 EMOTIONALE KERNGEFÜHLE (nach Young)



Realistische
Grenzen &
Selbst-
kontrolle

Spontaneität
& Spiel

Sichere Bindung



Autonomie,
Kompetenz,
Identitäts-
gefühl

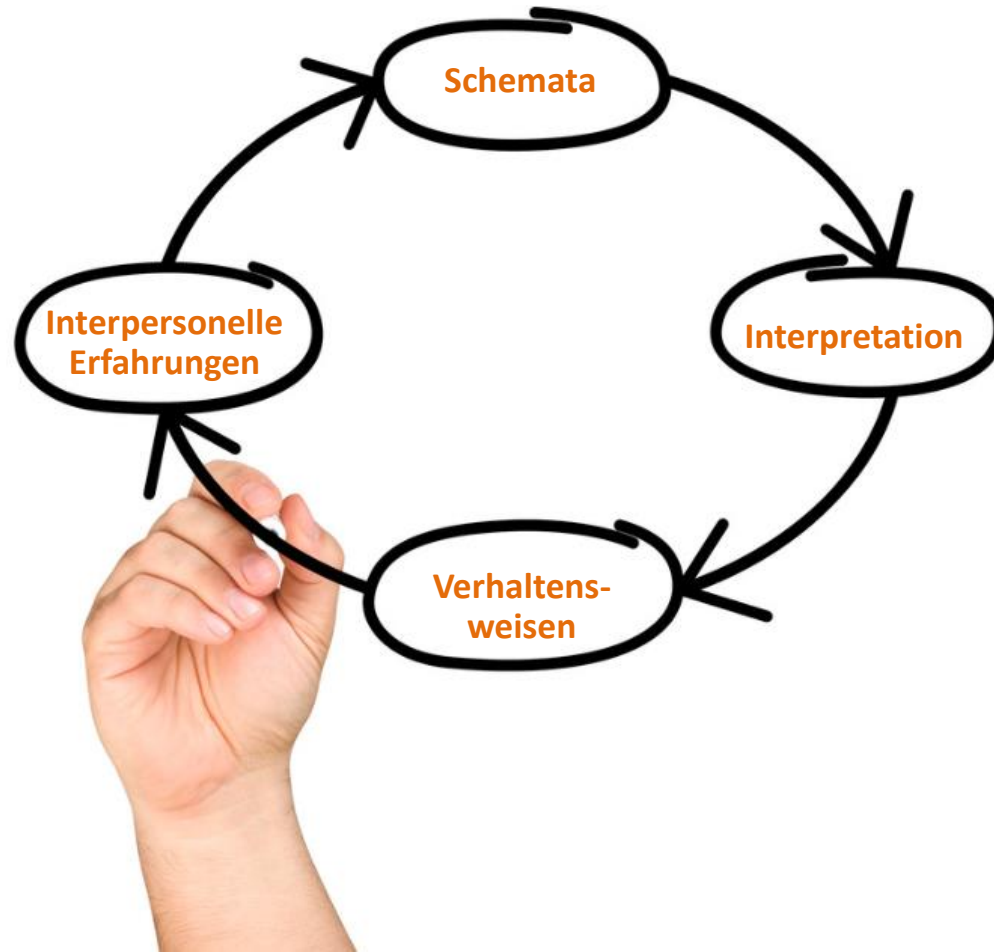
Freiheit im
Ausdruck von
Bedürfnissen
& Emotionen

DEFINITION „SCHEMA“ (nach Young)



- Mentale Struktur: Konzepte von sich selbst, anderen und der Welt
- Dient der automatischen Informationsverarbeitung
- Beinhaltet Kognitionen, Emotionen, Erinnerungen, (Körper-)Wahrnehmungen, Verhaltensweisen und interpersonelle Muster

CHARAKTERISTIKA EINES SCHEMAS



- Je stärker ein Schema ausgeprägt ist, desto leichter ist es aktivierbar und desto intensiver ist der Affekt
- Bei jedem Menschen, jedoch in unterschiedlicher Ausprägung vorhanden
- Weiterentwicklung und Aufrechterhaltung durch Selbsterfüllende Prophezeiung

MODI = AKTIVIERTE SCHEMATA



- Modus = aktueller Affektzustand, die vorübergehend Gedanken, Gefühle und Verhalten dominieren
→ Verhaltenssteuerungsprogramm, das gerade in der Situation aktiv ist.
- durch externe oder interne Trigger ausgelöst („emotionale Knöpfe“)
- Anders als Schemata sind Modi sichtbar/von außen beobachtbar
→ Schema = Trait (Eigenschaft)
→ Modus = State (Zustand)
- Rasche Wechsel sind möglich („Mode-flipping“)

DAS PSYCHOTHERAPEUTISCHE MODUSMODELL DER SCHEMATHERAPIE

In jeder
Hinsicht fördern →

(Gesunder)
Erwachsener

Bekämpfen
und reduzieren →

Dysfunktionale Elternmodi

Fordernd
Strafend

Bedürfnisse
erkennen, Angst beruhigen,
trösten, versorgen →

Kindmodi

Bedürfnisse erkennen
und versorgen →

Bindung

Selbstwert

Vor- und Nachteile
abwägen, ggf. reduzieren,
gesündere Strategien
trainieren ↓

Bewältigungsmodi:

Überkompensation

Vermeidung

Unterwerfung

↗
STRESS durch
Inkongruenz
und Angst!

SCHEMAMODIFIKATION

Assimilation



Akkomodation



DAS PSYCHOTHERAPEUTISCHE MODELL DER SCHEMATHERAPIE



In jeder
Hinsicht fördern →

Bekämpfen
und reduzieren →

Bedürfnisse erkennen,
Angst beruhigen, trösten,
versorgen →

Bedürfnisse erkennen
und versorgen →

(Gesunder) Erwachsener

- depressiv, agitiert,
Selbstfürsorge vernachlässigt,
beschämt
- Alkoholmissbrauch
- Beziehungskrise

Dysfunktionale Elternmodi

„Du bist nicht
wichtig“

Kindmodi

= verlassenes Kind

Bindung

Selbstwert

Vor- und Nachteile
abwägen, ggf. reduzieren,
gesündere Strategien
trainieren

Bewältigungsmodi:

Überkompensation
„Ich verdiene mir
Beziehung durch
Anerkennung“
„Erhalte Beziehung
durch Kontrolle.“

Vermeidung
„Probleme sind keine“

Unterwerfung
„Ich pflege mich nicht“

STRESS durch
Inkongruenz
und Angst!

DAS PSYCHOTHERAPEUTISCHE MODELL DER SCHEMATHERAPIE

Vor- und Nachteile
abwägen, ggf. reduzieren,
gesündere Strategien
trainieren



Bewältigungsmodi, medizinische Folgen:

Überkompensation: „Ich bin nicht wichtig und nehme mehr vom Gleichen“

Vermeidung: „Probleme sind keine“

Unterwerfung: „Ich pflege mich nicht“

- Transaminasenerhöhung insbesondere ALAT
- Gamma-GT deutlich erhöht
- HbA1c 6 %
- Hyperurikämie (unter Einnahme von HCT)
- Folgen einer TIA

Abbild in der Aufnahmemedikation:

Valsartan 160 mg	2-0-0-0
Amlodipin 10 mg	1-0-1-0
HCT 25 mg	1-0-0-0

- Arterielle Hypertonie Grad 2
- Hypercholesterinämie
- Erektile Dysfunktion und Genitalinfektion
- Adipositas Grad 1

STABILISIERUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG



DAS PSYCHOTHERAPEUTISCHE MODELL DER SCHEMATHERAPIE

Vor- und Nachteile
abwägen, ggf. reduzieren,
gesündere Strategien
trainieren



In jeder
Hinsicht fördern →

Gesunder Erwachsener

- An der Zukunft orientiert,
entdeckungsfreudig, etwas
unsicher, verliebt,
sportlich aktiv

Bekämpfen
und reduzieren →

Bedürfnisse
erkennen, Angst beruhigen,
trösten, versorgen →

Bedürfnisse erkennen
und versorgen →

Kindmodi

Beginn einer Versorgung

Bindung

Selbstwert

Bewältigungsmodi:

Ich Sorge für mich und
andere, erlebe mich
wertvoll und gebunden
in meiner Beziehung,
erlaube mir,
Unsicherheit
zuzulassen.

Beginnende
Kongruenz
und Homöostase

DAS PSYCHOTHERAPEUTISCHE MODELL DER SCHEMATHERAPIE

Vor- und Nachteile
abwägen, ggf. reduzieren,
gesündere Strategien
trainieren



Bewältigungsmodi, medizinischer Verlauf:

Überkompensation: „Ich treibe Sport und ernähre mich gesund“

- Transaminasenerhöhung normalisiert
- Gamma-GT normalisiert
- HbA1c 5,5 %
- Harnsäure normalisiert
- RR normotensiv

Abbild in der Entlassmedikation:

Valsartan 160 mg	1-0-0-0
Lercanidipin 10 mg	1-0-0-0
Simvastatin	20 mg

- Blutfettwerte risikoadaptiert eingestellt
- Genitale Infektion regredient
- Erektile Dysfunktion subjektiv gebessert
- Normalgewichtig

DAS PSYCHOTHERAPEUTISCHE MODELL DER SCHEMATHERAPIE

Vor- und Nachteile
abwägen, ggf. reduzieren,
gesündere Strategien
trainieren

Bewältigungsmodi:

Überkompensation
„Ich muss mich und
andere kontrollieren,
ggf. dominieren“

Vermeidung
„Rückzug“

Unterwerfung
„Ich reagiere mit
Schmerz und
Depression“

STRESS durch
Inkongruenz
und Angst!

(Gesunder) Erwachsener

- Beziehungskrise
- Zunehmende Zwänge
- Eskalationen in der Familie

Dysfunktionale Elternmodi

„Du verdienst Strafe. Du
hast nichts
zu melden!“

Kindmodi
verletztes
Kind

Kindmodi
impulsives
Kind

Bindung

Grenzen &
Bedürfnisse

In jeder
Hinsicht fördern →

Bekämpfen
und reduzieren →

Bedürfnisse erkennen,
Angst beruhigen, trösten,
versorgen →

Bedürfnisse erkennen
und versorgen →

**FALL-
VIGNETTE:**
Aufnahme
Herr S.
F42.1, F33.2,
F90.0

DAS PSYCHOTHERAPEUTISCHE MODELL DER SCHEMATHERAPIE

Vor- und Nachteile
abwägen, ggf. reduzieren,
gesündere Strategien
trainieren



**FALL-
VIGNETTE:**
Aufnahme
Herr S.
F42.1, F33.2,
F90.0

Medikation bei Aufnahme

Valsartan 80mg
Valsartan plus 160 mg/25 mg
Amlodipin 5 mg
Relvar Ellipta
Paroxetin 40 mg
Quetiapin 50mg
Trazodon 100 mg
Etoricoxib 120 mg

0-0-1-0
1-0-0-0
0,5-0-0,5-0
1-0-0-0
1,5-0-0-0
0,5-1,5-1-0
0,25-0-0-0,5
1-0-0-0

di:

on
nd
ren,
“

it

Bedürfnisse erkennen
und versorgen →

Bindung

Grenzen &
Bedürfnisse



STRESS durch
Inkongruenz
und Angst!

SCHRITTE DER EMPATHISCHEN KONFRONTATION



**Bekämpfen →
und reduzieren**

Dysfunktionale Elternmodi

Fordernd | Strafend

- Benennen, dass man sich mit Pat. auf Metaebene begeben möchte
- Modus auf Verhaltensebene beschreiben
- Mit entsprechendem Modus in Verbindung bringen
- Verweis auf die biografische Funktionalität (Nutzen und Entstehungsbedingungen)
- Benennen der auftretenden negativen Konsequenzen in der Therapiesituation
- Benennen der langfristigen negativen Konsequenzen des Verhaltens
- Ggf. Aufforderung das Verhalten zu unterlassen
- Benennen von positiven Konsequenzen, wenn Pat. Bewältigungsmodus reduziert.

DIAGNOSTIKKRITERIEN FÜR ADHS NACH ICD-10

Kindmodi
Impulsives Kind

Kriterium	Beschreibung
 Dauer der Symptome	Mindestens 6 Monate andauerndes Vorhandensein von Symptomen, die nicht mit dem Entwicklungsstand des Kindes vereinbar sind.
 Symptome von Unaufmerksamkeit	Mindestens 6 der folgenden Symptome: Unaufmerksamkeit gegenüber Details; häufige Sorgfaltsfehler; Unfähigkeit, die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder Spielen aufrechtzuerhalten; Scheinbar nicht zuzuhören, was gesagt wird; Unfähigkeit, Anweisungen zu folgen oder Aufgaben zu erledigen (nicht aufgrund oppositionellen Verhaltens oder Missverständnissen; Schwierigkeiten bei der Organisation von Aufgaben und Aktivitäten; Vermeidung oder Abneigung gegenüber Aufgaben, die anhaltende geistige Anstrengung erfordern; Häufiges Verlieren von Gegenständen; Leicht durch äußere Reize ablenkbar; Vergesslichkeit bei täglichen Aktivitäten
 Symptome von Hyperaktivität und Impulsivität	Mindestens 6 der folgenden Symptome: Zappeln oder Herumrutschen auf dem Stuhl; Aufstehen in Situationen, in denen Sitzenbleiben erwartet wird; Herumrennen oder Klettern in unpassenden Situationen (bei Erwachsenen oft als Unruhegefühl); Unfähigkeit, ruhig zu spielen oder Freizeitaktivitäten ruhig nachzugehen; Häufig "auf dem Sprung" oder handelt wie "getrieben"; Übermäßiges Reden; Platzen mit der Antwort heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt ist; Schwierigkeiten, in einer Reihe zu warten; Stören oder Unterbrechen anderer
 Beginn der Störung	Vor dem 7. Lebensjahr.
 Symptomausprägung	Symptome müssen in mehr als einer Situation auftreten (z. B. zu Hause, in der Schule, am Arbeitsplatz).
 Beeinträchtigung	Symptome verursachen signifikantes Leiden oder Beeinträchtigung in sozialen, schulischen oder beruflichen Funktionsbereichen.
 Ausschlusskriterien	Die Störung tritt nicht ausschließlich im Verlauf einer Schizophrenie oder einer anderen psychotischen Störung auf und kann nicht durch eine andere psychische Störung besser erklärt werden (z. B. affektive Störung, Angststörung, dissoziative Störung, Persönlichkeitsstörung, Substanzintoxikation oder -entzug).

DIAGNOSTIK: ADHS

- Definition: HASE ist eine umfassende Testbatterie zur Diagnostik der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Erwachsenenalter.
- Zielsetzung: Erfassung sowohl der aktuellen Symptomatik als auch retrospektiver Symptome aus der Kindheit.
- Komponenten: Besteht aus verschiedenen Modulen, darunter Selbst- und Fremdbeurteilungsinstrumente sowie diagnostische Interviews.

Tabelle 6

Übersicht zu den Homburger ADHS-Skalen für Erwachsene (HASE)

Diagnostik	Skala	Methode	Items	Zeit
Stufe 1 Kindliche Symptome	WURS-K	Selbstbeurteilung	25 0–4 Skalierung	10 Min
Stufe 2 DSM-5 Kriterien und ICD-10/-11 glossarielle Beschreibung	ADHS-DC + Verlaufsversion	Fremdbeurteilung durch trainierten Experten	22 0–3 Skalierung	10 Min
Stufe 2 DSM-5 Kriterien und ICD-10/-11 glossarielle Beschreibung	ADHS-SB	Selbstbeurteilung	22 0–3 Skalierung	10 Min
Stufe 3 Spezielle adulte ADHS Psychopathologie	WRI + Verlaufsversion	Interview durch trainier- ten Experten	28 0–2 Skalierung	30 Min
Stufe 3 Spezielle adulte ADHS Psychopathologie	WR-SB	Selbstbeurteilung	53 1–5 Skalierung	15 Min

Tabelle 4

Fünf Stufen der ADHS-Diagnostik bei Erwachsenen

Stufe	Ziel der Diagnostik
1	Retrospektive Einschätzung kindlicher ADHS-Psychopathologie
2	Nachweis der DSM-5/ICD-10/-11-Kriterien
3	Spezielle ADHS-Psychopathologie des Erwachsenenalters
4	Alltagsfunktionalität, soziale Adaptation, Lebensqualität
5	Erfassung komorbider Störungen

STÜHLEDIALOG MIT DEM INNEREN KINDANTEIL

“Schauen Sie auf die Kindseite. Welches Gefühl entsteht für dieses Kind? Es sollte ein liebevolles Gefühl sein. Validieren Sie die angemessenen Grundbedürfnisse und beruhigen Sie überschießend ärgerliche Anteile.”

STÜHLEARBEIT MIT DEM VERLETZEN KINDMODUS: PERSPEKTIVWECHSEL



ROLLENSPIEL

Einüben des funktionalen
Alternativverhaltens für
die Ausgangssituation im
Hier und Jetzt
(Diskriminationstraining).

Bekämpfen →
und reduzieren

Dysfunktionale Elternmodi

Fordernd | Strafend

- **Das Beraterteam:** Patient und Therapeut stehen auf und betrachten die Szene aus der Meta-Ebene (Vogelperspektive) von oben, um emotionale Distanz zum Kritiker zu gewinnen.
- **Extension & Substitution:** Bei blockierter Wut hilft die Frage: "Was fühlt Ihr bester Freund beim Blick auf das Kind?" oder das Ersetzen des inneren Kindes durch ein reales, geliebtes Kind.
- **Therapeutisches Modelllernen:** Der Therapeut bringt bei Bedarf eigene Gefühle modellhaft ein ("Wenn ich sehe, wie der Antreiber mit dem kleinen Peter redet, wird mir schlecht.").
- **Prüfung des Wahrheitsgehalts:** Überprüfung der kognitiven Sätze im Stehen. Sätze in direkter Rede zum dysfunktionalen Kern der Bewerterseite sprechen und körperliche Resonanz (Brustgefühl) spüren.

DAS PSYCHOTHERAPEUTISCHE MODELL DER SCHEMATHERAPIE



In jeder
Hinsicht fördern →

Bekämpfen
und reduzieren →

Bedürfnisse erkennen,
Angst beruhigen, trösten,
versorgen →

Bedürfnisse erkennen
und versorgen →

(Gesunder) Erwachsener

- Beziehung als Ressource
- Rückläufige Zwänge
- Rückläufige Eskalationen in der Familie

Dysfunktionale Elternmodi

„Du verdienst angenommen zu werden. Du darfst Deine Bedürfnisse verhandeln“

Kindmodi
verletztes
Kind

Kindmodi
impulsives
Kind

Bindung

Grenzen &
Bedürfnisse

Vor- und Nachteile
abwägen, ggf. reduzieren,
gesündere Strategien
trainieren

Bewältigungsmodi:

Überkompensation
„Ich kann
Unterstützung einholen
und Therapie
gewissenhaft
durchführen“
Meine Partnerin als
Helfende akzeptieren“

Beginnende
Kongruenz
und Homöostase

DAS PSYCHOTHERAPEUTISCHE MODELL DER SCHEMATHERAPIE

Vor- und Nachteile
abwägen, ggf. reduzieren,
gesündere Strategien
trainieren

In jeder

(Gesunder) Erwachsener

Beziehung als Ressource

**FALL-
VIGNETTE:**
Entlassung
Herr S.
F42.1, F33.2,
F90.0

Amlodipin	Amlodipin - 1 A Pharma 5 mg Tabletten N	5 mg	Tabl	0,5	0	0,5	0
Lisdexamfetamin	Lisdexamfetamin AL 40 mg Hartkapseln	40 mg	Kapsel	1	0	0	0
	Relvar Ellipta		Kombi...	1	0	0	0
Trazodonhydrochlorid	Trazodon Glenmark 100 mg Tabletten	100 mg	Tabl	0	0	0	0,5
Valsartan	Valsartan - 1 A Pharma 80 mg Filmtabletten	80 mg	Tabl	0	0	1	0
Valsartan Hydrochlorothiazid	Valsartan - 1 A Pharma plus 160 mg/25 mg Filmt...	160 mg 25 mg	Tabl	1	0	0	0

und versorgen →

Bindung

Bedürfnisse

und Homöostase

DAS PSYCHOTHERAPEUTISCHE MODELL DER SCHEMATHERAPIE



In jeder
Hinsicht fördern →

Bekämpfen
und reduzieren →

Bedürfnisse erkennen,
Angst beruhigen, trösten,
versorgen →

Bedürfnisse erkennen
und versorgen →

(Gesunder) Erwachsener

- Depressiv
- Panikstörung
- Burnout im Beruf
- Familiäre Probleme

Dysfunktionale Elternmodi
„Du bist nicht gewollt,
nicht wertvoll
genug“

Kindmodi
ängstliches
Kind

Kindmodi
trotziges
Kind

Bindung

Emotionen
ausdrücken

Vor- und Nachteile
abwägen, ggf. reduzieren,
gesündere Strategien
trainieren

Bewältigungsmodi:

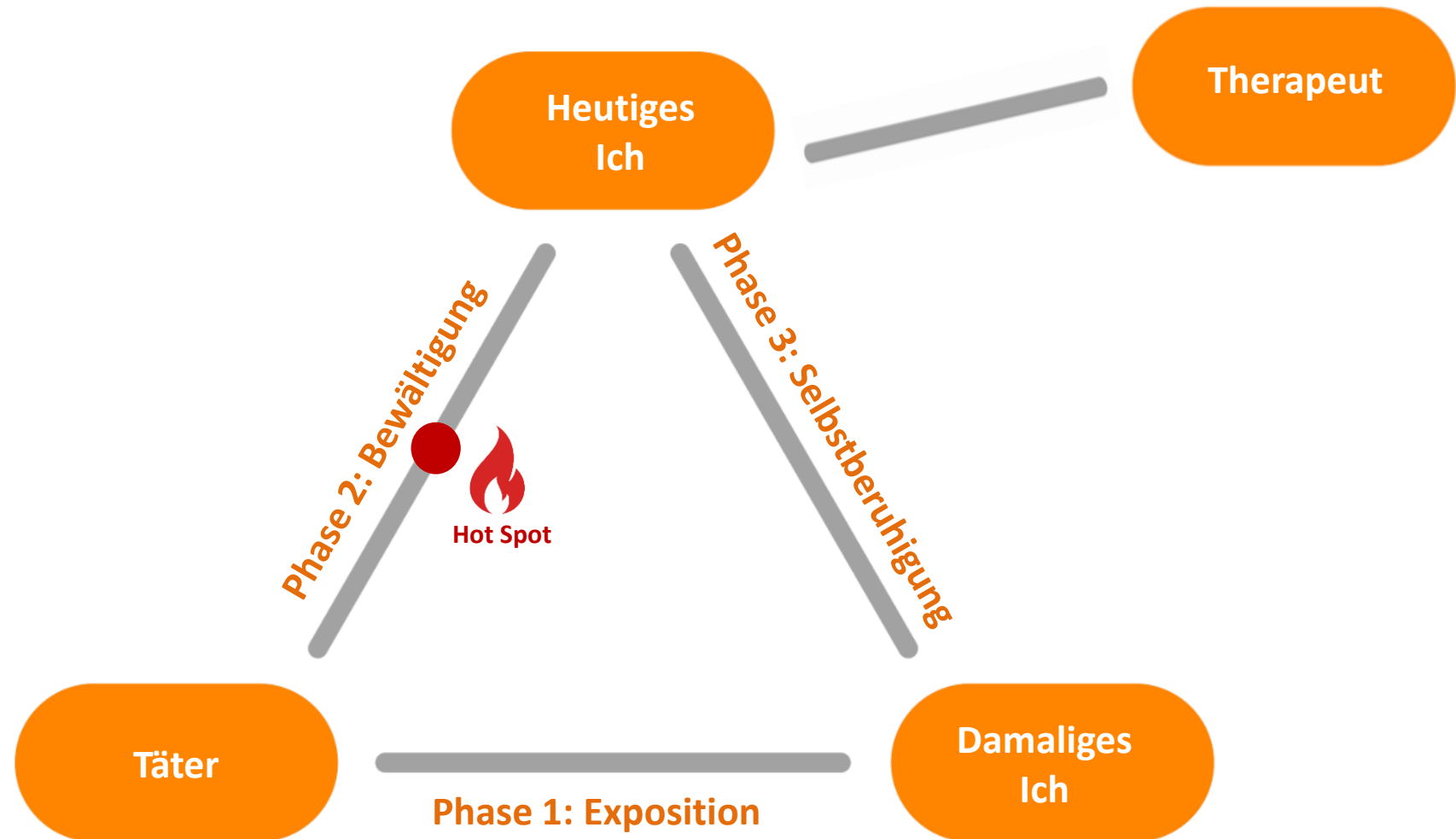
Überkompensation
„Ich zeige Leistung und
Perfektion“

Vermeidung
„Ich vermeide Gefühle“

Unterwerfung
„Ich nehme mich nicht
ernst“

**STRESS durch
Inkongruenz
und Angst!**

IMAGERY RESCRIPTING AND REPROCESSING, Schmucker



DAS PSYCHOTHERAPEUTISCHE MODELL DER SCHEMATHERAPIE

Vor- und Nachteile
abwägen, ggf. reduzieren,
gesündere Strategien
trainieren

In jeder
Hinsicht fördern →

(Gesunder) Erwachsener

- Kann sich und anderen gegenüber fürsorglich sein
- Kann für sich kämpfen.

Bekämpfen
und reduzieren →

Dysfunktionale Elternmodi „Du bist gut, so wie du bist“

Bedürfnisse erkennen,
Angst beruhigen, trösten,
versorgen →

Kindmodi
ängstliches
Kind

Kindmodi
trotziges
Kind

Bedürfnisse erkennen
und versorgen →

Bindung

Emotionen
ausdrücken

Bewältigungsmodi:

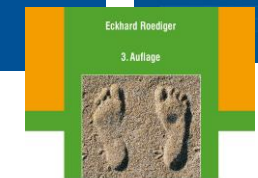
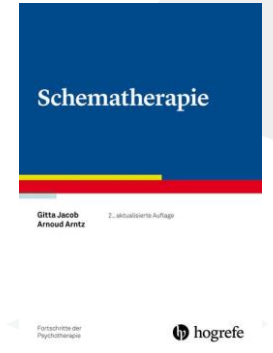
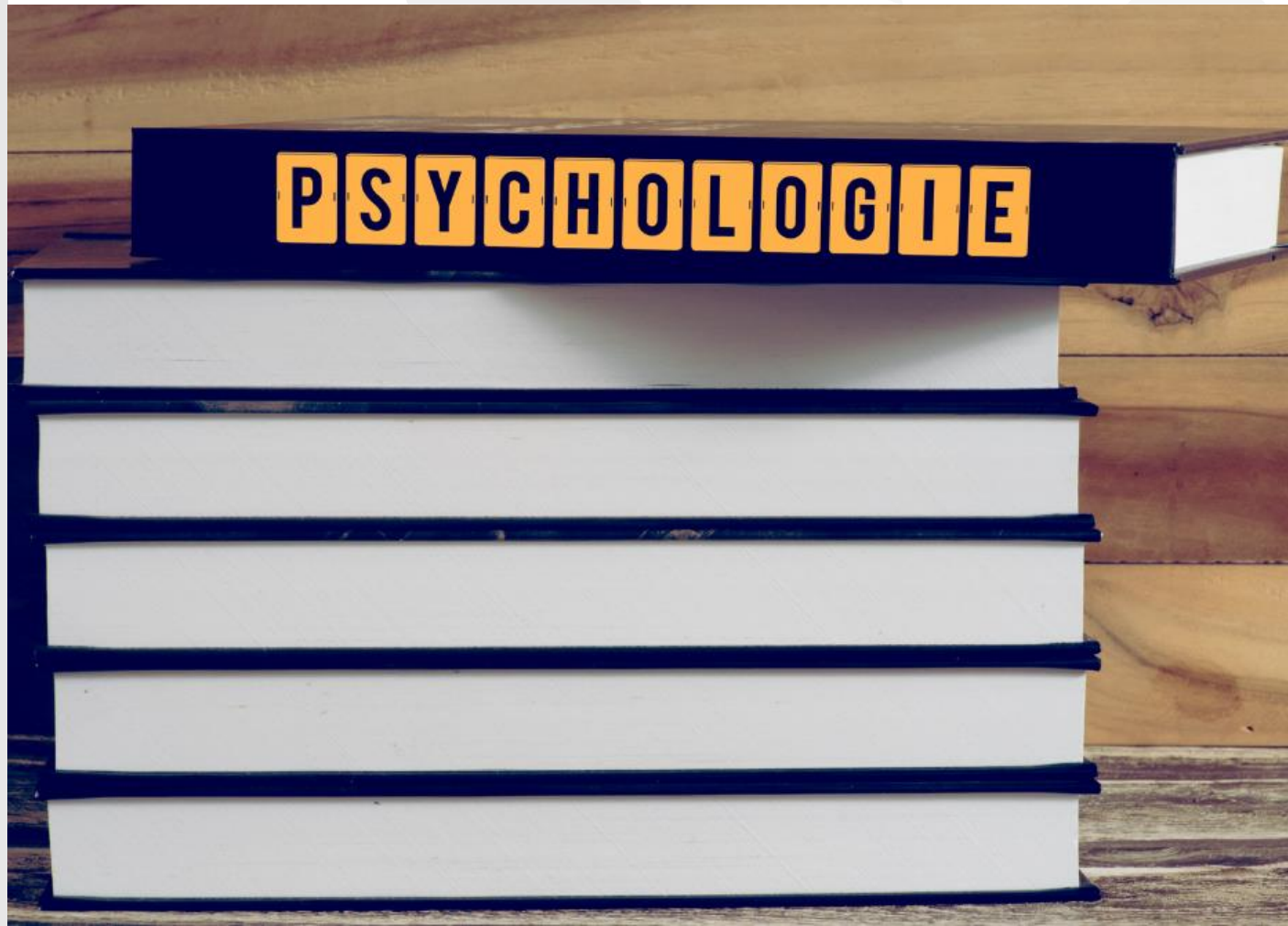
Überkompensation
„Ich nutze meine
Stärken, um mich zu
verstehen und meine
Kindmodi zu versorgen“

Beginnende
Kongruenz
und Homöostase

FALLVIGNETTE:
Entlassung
Frau W.

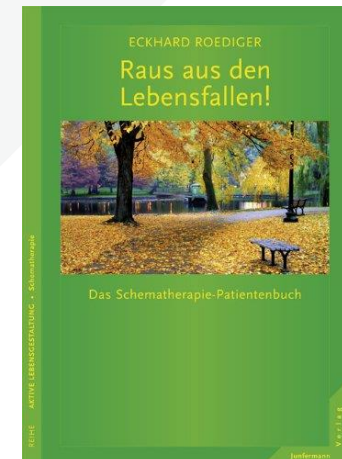
F32.2
F41.0
K29.9

LITERATUR



Schematherapie
Grundlagen, Modell und Praxis

LITERATUR FÜR PATIENTEN



FAZIT & FEEDBACK



SAVE THE DATE

Workshop „Traumatherapie“ in der Vincera Klinik Spreewald



14. Oktober 2026:

„Perspektiven der Traumatherapie erleben“

Präsenzveranstaltung im Rahmen der
Woche der seelischen Gesundheit!
Entdecken Sie, moderne, praxisnahe
Ansätze in der Traumatherapie.



Programm:

- 13:00h Begrüßung
- 13:30h Bogenschießen
- 15:00h Kaffeepause
- 15:30h IRRT Workshop
- 17:00h Pause
- 17:30h Kunsttherapie
- 19:00h Abschluss



Nähere Infos folgen in Kürze:

www.vincera-kliniken.de/zuweiserinfos/fortbildungen

SAVE THE DATE

Fachseminar in Präsenz in der Vincera Klinik Burg Wernberg



Sa., 25.07.2026, 10:00 – 16.30 Uhr

„Resonanzräume – Körper,
Emotionen und kreativ-
therapeutische Ansätze in der
psychosomatischen Therapie“

Veranstaltungsleitung:
Dr. med. Lisa Fiedler



Anmeldung & Infos:

www.vincera-kliniken.de/zuweiserinfos/fortbildungen

STAY CONNECTED

Vincera-Newsletter abonnieren



**Neues aus den Kliniken,
Wissenstransfer, Termine
und aktuelle Themen rund
um die „Psychische
Gesundheit“:**

Wir freuen uns auf den
monatlichen digitalen
Austausch und darauf, mit
Ihnen in Kontakt zu sein!



Anmeldung:

www.vincera-kliniken.de/zuweiserinfos/newsletter

SAVE THE DATE B&B-Veranstaltungen



Mi., 12. August 2026, 18:00 Uhr
„3 Kliniken, 3 Fälle: Spannende Interventionen aus der Praxis“

Referenten:

Prof. Dr. med. Jauch-Chara

Dr. med. Lisa Fiedler

Dr. med. Eberhard-Böhme



Anmeldungen bitte per Mail:
anmelden@vincera-kliniken.de