

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                                    |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b> .....                                                                               | <b>7</b>  |
| <b>Kapitel 1: Einführung</b> .....                                                                 | <b>9</b>  |
| 1.1 Schematherapie .....                                                                           | 9         |
| 1.1.1 Modi und Modicons .....                                                                      | 10        |
| 1.1.2 Übergeordnete Ziele .....                                                                    | 13        |
| 1.1.3 Die Zielgruppe .....                                                                         | 14        |
| 1.1.4 Einzel- und Gruppensitzungen .....                                                           | 14        |
| 1.2 Relevante allgemeine psychotherapeutische Prinzipien .....                                     | 14        |
| 1.3 Aufbau und Struktur des Manuals .....                                                          | 15        |
| <b>Kapitel 2: Diagnostik und Behandlung der Depression</b> .....                                   | <b>17</b> |
| 2.1 Epidemiologie .....                                                                            | 17        |
| 2.2 Ätiologie .....                                                                                | 17        |
| 2.3 Erscheinungsbild und Diagnostik .....                                                          | 18        |
| 2.4 Behandlung .....                                                                               | 18        |
| 2.4.1 Psychotherapie .....                                                                         | 19        |
| 2.4.2 Psychopharmakologie .....                                                                    | 20        |
| 2.4.3 Weitere Methoden .....                                                                       | 20        |
| <b>Kapitel 3: Schematherapie und ihre Evidenz</b> .....                                            | <b>21</b> |
| 3.1 Schematherapie .....                                                                           | 21        |
| 3.1.1 Modell .....                                                                                 | 21        |
| 3.1.2 Therapieablauf und Techniken .....                                                           | 23        |
| 3.2 Evidenz .....                                                                                  | 26        |
| 3.3 OPTIMA-Psychotherapie-Studie .....                                                             | 33        |
| <b>Kapitel 4: Schematherapeutisches Interventionsmodell der Depression</b> .....                   | <b>35</b> |
| 4.1 Typ I: Erduldende und vermeidende Anteile stehen im Vordergrund .....                          | 36        |
| 4.2 Typ II: Kontrollierende Anteile stehen im Vordergrund .....                                    | 39        |
| 4.3 Anpassung an den Schweregrad und Kontraindikationen .....                                      | 43        |
| <b>Kapitel 5: Strukturelle Aspekte der Schematherapiegruppen</b> .....                             | <b>45</b> |
| 5.1 Aspekte des Settings .....                                                                     | 45        |
| 5.2 Übungen zum Einstieg .....                                                                     | 49        |
| 5.3 Übungen zum Ausstieg .....                                                                     | 51        |
| 5.4 Emotions- und Bedürfnisorientierung und Abweichung von der Struktur zugunsten des Prozesses .. | 52        |

|                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kapitel 6: Emotionsfokussierte Gruppe (EFG) .....</b>                                 | <b>56</b> |
| 6.1 Stuhlübung .....                                                                     | 56        |
| 6.2 Imaginationsübung .....                                                              | 64        |
| <b>Kapitel 7: Bewusstmachen- und Transfergruppe (BTG) .....</b>                          | <b>69</b> |
| 7.1 BTG-Themen für die Arbeitsphase .....                                                | 70        |
| 7.2 Beispiel für eine BTG-Sitzung (BTG 2: Vor- und Nachteile der Bewältigungsmodi) ..... | 75        |
| <b>Kapitel 8: Einzelsitzungen .....</b>                                                  | <b>78</b> |
| <b>Kapitel 9: Schwierige Therapiesituationen, Varianten und Techniken .....</b>          | <b>84</b> |
| 9.1 Schwierige Situationen und Abweichungen von der Struktur .....                       | 84        |
| 9.2 Varianten .....                                                                      | 86        |
| 9.3 Techniken .....                                                                      | 87        |
| <b>Literatur .....</b>                                                                   | <b>91</b> |
| <br><b>Anhang</b>                                                                        |           |
| Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM .....                                      | 96        |