

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	<b>5</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>13</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>15</b>
Selbstwertkriterien als neuer Schwerpunkt bei Selbstwertproblemen .....	15
<b>Teil I Grundlagenwissen als Basis der kognitiven Umstrukturierung und der emotionsfokussierten Interventionen</b>	
<b>1 Menschliche Grundbedürfnisse und ihre Funktion</b> .....	<b>23</b>
1.1 Grundbedürfnisse als psychologisches Modell .....	23
1.1.1 Welche Grundbedürfnisse haben Menschen? .....	24
1.1.2 Drang zur Grundbedürfnisbefriedigung .....	25
1.1.3 Konflikte zwischen verschiedenen Grundbedürfnissen .....	25
1.1.4 Beurteilung der Befriedigung von Grundbedürfnissen .....	26
1.2 Bindung, Geborgenheit, Nähe .....	28
1.2.1 Die Eigenständigkeit von Bindung, Nähe und Geborgenheit .....	28
1.2.2 Wann empfinden Menschen ihr Bindungsbedürfnis als erfüllt? .....	32
1.3 Selbstbestimmung, Kontrolle, Sicherheit .....	34
1.4 Lustgewinn/Unlustvermeidung .....	37
1.5 Gleichwertigkeit .....	38
1.5.1 Gleichwertigkeit und zwischenmenschliche Werte – Funktion .....	39
1.5.2 Gleichwertigkeit und zwischenmenschliche Werte – eine genetisch-kulturelle Koevolution .....	45
1.5.3 Gleichwertigkeit – Abgrenzung und Eigenständigkeit .....	76

1.6	Grundbedürfnis nach einer positiven Selbstbewertung .....	79
1.6.1	Einordnung des Selbstwertes in unsere seelische Struktur und Persönlichkeit .....	79
1.6.2	Selbstwert – Gefühl oder gedankliches Konzept .....	83
1.6.3	Selbstwertbedürfnis – Funktion und typische Selbstwertkriterien .....	84
1.6.4	Typische Selbstwertkriterien – hilfreich oder nicht? .....	89
1.6.5	Dysfunktionale Selbstwertkriterien – Fähigkeiten/Leistung/Erfolg, konkurrenzorientierte Durchsetzung und soziale Anerkennung .....	92
1.6.6	Funktionale Selbstwertkriterien – Gleichwertigkeit und universelle zwischenmenschliche Werte .....	93
1.6.7	Vorteile kooperativer Selbstwertkriterien .....	98
1.6.8	Sich auf eine Bemühung beschränken .....	102
1.6.9	Gleichwertigkeit und Selbstwert .....	104
1.6.10	Einfluss der Biografie auf die Selbstwertkriterien .....	105
1.6.11	Die Möglichkeit zur Entscheidung bei den Selbstwertkriterien .....	114

## Teil II Störungsmodell/Fallkonzeption

2	<b>Diagnostik bei Selbstwertproblemen .....</b>	<b>119</b>
3	<b>Störungsmodell und Fallkonzept erstellen .....</b>	<b>123</b>
3.1	Grundbedürfnisse, maladaptive Schemata und das Modusmodell .....	123
3.1.1	Schemata .....	123
3.1.2	Modusmodell .....	128
3.2	Individuelles Fallkonzept mit Moduslandkarte .....	155

## Teil III Interventionstechniken der Schematherapie

4	<b>Verankerung hilfreicher Selbstwertkriterien im Denken und Fühlen .....</b>	<b>163</b>
4.1	Bewusst denkende Ebene .....	163
4.2	Unbewusst emotionale Ebene .....	164
4.3	Reihenfolge der genannten psychotherapeutischen Schritte .....	165
5	<b>Kognitive Umstrukturierung .....</b>	<b>167</b>
5.1	Sokratischer Dialog .....	169
5.2	Psychoedukation .....	173
5.2.1	Psychoedukation: Wie der Patientin das Schemamodell vermittelt wird .....	174

---

<b>6</b>	<b>Emotionsaktivierende Interventionen .....</b>	<b>177</b>
6.1	Schritte im emotionalen Veränderungsprozess .....	177
6.2	Imagination .....	178
6.2.1	Ablauf der Imagination .....	179
6.3	Stühlearbeit .....	185
6.3.1	Ausgangspunkt – aktualisierter Abwerter- oder Katastrophisierermodus .....	187
6.3.2	Ausgangspunkt – aktualisierter dysfunktionaler Bewältigungsmodus .....	190
 <b>Teil IV Interventionen zur Stärkung einer positiven Selbstbewertung im gesunden Erwachsenenmodus – Anwendung</b>		
<b>7</b>	<b>Kognitive Umstrukturierung – Analyse, Reflexion und Entscheidung .....</b>	<b>197</b>
7.1	Analyse bisheriger Selbstwertkriterien .....	197
7.1.1	Patientin benennt Minderwertigkeit von sich aus als Problem .....	197
7.1.2	Selbst- und Fremdabwertungen werden von der Therapeutin beobachtet .....	199
7.2	Funktionalität bisheriger Selbstwertkriterien sokratisch in Frage stellen .....	202
7.2.1	Die therapeutische Beziehung: Limited Reparenting und empathische Konfrontation .....	202
7.2.2	Nutzwert, Fähigkeiten, Leistung und soziale Anerkennung – sokratisch in Frage gestellt .....	203
7.2.3	Zugehörigkeit und Anerkennung – sokratisch in Frage gestellt .....	209
7.2.4	Konkurrenz und Durchsetzung – sokratisch in Frage gestellt .....	213
7.2.5	Fähigkeiten, Leistung und Erfolg – sokratisch in Frage gestellt .....	216
7.2.6	Mischung aus gesellschaftlicher Anerkennung, Leistung, Erfolg und konkurrenzorientierter Durchsetzung – sokratisch in Frage gestellt .....	223
7.2.7	Identifizierungen als Selbstwertstrategie .....	224
7.3	Zwischenmenschliche Werte als hilfreiche Selbstwertkriterien erarbeiten .....	226
7.3.1	Direkte Frage – Wann ist ein Mensch wertvoll? .....	227
7.3.2	Warum schätzen Sie Ihre beste Freundin .....	231
7.3.3	Unterschiedliche Selbstwertkriterien bei sich und den anderen .....	235
7.3.4	Emotionale Beweisführung .....	236

7.4	Fallbeispiel – Kognitive Umstrukturierung dysfunktionaler Selbstwertkriterien .....	239
<b>8</b>	<b>Emotionsaktivierende Interventionen .....</b>	<b>243</b>
8.1	Analyse der biografischen Ursachen dysfunktionaler Selbstwertkriterien .....	243
8.2	Imagination – Anwendung am Patientinnenbeispiel .....	244
8.3	Stühlearbeit – Anwendung am Patientinnenbeispiel .....	247
<b>9</b>	<b>Schwierige Fallbeispiele – kognitive Umstrukturierung integriert in emotionsaktivierende Interventionen .....</b>	<b>250</b>
9.1	Extremes Schulderleben bei Vergehen gegen zwischenmenschliche Werte .....	250
9.2	Sexueller und emotionaler Missbrauch .....	252
<b>10</b>	<b>Abwerter entmachten und gesunden Erwachsenenmodus stärken – im Alltag einüben .....</b>	<b>258</b>
10.1	Selbstständiges Üben – »Gefühle exponieren« und »Abwerter entmachten« .....	258
10.1.1	Patientinnenanleitungen Imagination und Stühlearbeit .....	258
<b>11</b>	<b>Hilfreiche Selbstwertkriterien mit weiteren zentralen Interventionen zur Stärkung des Selbstwertgefühls verknüpfen .....</b>	<b>266</b>
11.1	Dysfunktionale Vermeidungen durch Aufbau von Kompetenzen und Selbstvertrauen überwinden .....	266
11.1.1	Selbstvertrauen – belastende Gefühle ertragen können .....	267
11.1.2	Kommunikative Kompetenzen verbessern .....	267
<b>12</b>	<b>Schlusswort: Wir können uns entscheiden .....</b>	<b>268</b>
 <b>Teil V Verzeichnisse</b>		
<b>Literatur .....</b>	<b>273</b>	
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>279</b>	