



Institut für Schematherapie  
Rhein-Ruhr

## Arbeitsblatt Bewältigungsmodi überwinden

identifizieren, benennen, validieren, pro & contra, begrenzen

Therapeut\*in: Bitten Sie ihren/ihre Patienten\*in auf einem Stuhl (charakterisiert den Bewältigungsmodus) platz zu nehmen und sich ganz und gar in diesen hineinzusetzen. Finden Sie gemeinsam einen Namen für diesen Modus.

### ERSTER SCHRITT

Therapeut\*in: Sie explorieren und validieren zunächst den Beschützer.

- - „Seit wann gibt es dich im Leben von xy?“
- - „Wofür war es wichtig, dass du in das Leben von xy gekommen bist?“
- - „Was ist deine Aufgabe?“
- - „In welchen Situationen kommst du?“
- - „Bei wem war es besonders wichtig, dass es dich gibt?“
- - „Wobei hilfst du xy?“, „Wie schützt du xy?“
- - „Warum war es wichtig, nicht gesehen zu werden / nicht zu fühlen / keinen an sich heranzulassen etc.?“

*Wichtig: Versuchen Sie den/die Beschützer\*in so gut es geht zu verstehen, validieren Sie ihn/sie und würdigen Sie ihn/sie vor seinem/ihrer biografischen Hintergrund. Beginnen Sie erst mit dem zweiten Schritt wenn sich der/die Beschützer\*in richtig gewürdigt und verstanden fühlt!*

### ZWEITER SCHRITT

Therapeut\*in: Bitten Sie ihren/ihre Patient\*in den Stuhl zu wechseln (charakterisiert den Gesunden- Erwachsenen-Modus). Fragen Sie nach den Nachteilen des Bewältigungsmodus.

„Sag mal hat der (zeigen Sie auf den Bewältigungsstuhl) nur Vorteile oder hat der auch Nachteile?“

Arbeiten Sie den Bezug zur Symptomatik und den aktuellen Problemen heraus. Sie können sich auch selber einbringen (was macht der Modus mit ihnen).

„Ich merke auch, dass ich durch den/die Rationalisierer\*in gar keinen Kontakt zu xy bekomme. Das finde ich sehr schade, weil ich mir vorstellen kann, dass sich das dahinter sehr einsam anfühlt und ich so gar nicht für xy da sein kann.“

Machen Sie deutlich, dass sich die Zeiten geändert haben und dass Sie gerne für die verletzte Seite ihres/ihrer Patient\*in da sein würden. Wecken Sie Hoffnung und Zuversicht.

„Ich möchte Ihnen gerne zeigen, dass es heute hilfreichere Möglichkeiten gibt mit Ihrem Schmerz umzugehen.“