Schemacoaching: Inhaltliche Schwerpunkte

Block 1: Grundlagen – Schemata und Modi in Aktion

- Was ist eine Erkrankung im Sinne des ICD-10?
- Wann ist eine klassische Schematherapie indiziert und wann ist Schemafokussiertes Coaching sinnvoll?
- Beziehungsgestaltung in Beratung, Coaching und Therapie – Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- Was sind Schemata und wie entstehen sie? – Schemadomänen, ihre Entstehung und ihre Bedeutung im menschlichen Zusammenleben
- Die Folgen der Schemaaktivierungen - Anpassungsreaktionen und Gewohnheiten
- Was sind Modi, wie entstehen sie und wie wirken sie sich aus?
- Haltung, Beziehung und Achtsamkeit im Schemafokussierten Coaching - Unbedingte Wertschätzung des Coachees/Klienten
- Ressourcenorientierter Aufbau positiver Schemata
- Ressourcenorientierte Stabilisierung innerer Personen

Block 2: Grundlegende Interventionen – Positive Schemata und Kognitive Techniken der Schemabearbeitung

- Interventionsebenen in der Schematherapie und Schemafokussierten Coaching
- Grenzen des Schemafokussierten Coachings - Alternativen zur Nachbeelterung – spezielle Techniken zur gezielten Aktivierung positiver Schemata im Coaching
- Methodisches Handwerkszeug
- Achtsamkeit und Akzeptanz des Klienten fördern
- Kognitive Umstrukturierung
- Methoden der Emotionsaktivierung
- Sprachführung in der Schemaarbeit
- Wirkung und Installation von Ankern
- Übersetzung von Aktualisierungen in den Alltag systematisch aufbauen – BEATE-Muster
- Kognitiv-emotionale Bearbeitung von Schemata – Hilfstherapeutenmodell

Block 3: Komplexe Interventionen – Bewältigungsmodi - „Innere Familie“ – Integration

- Erweiterte Methoden der Schemabearbeitung
- Schlichtung innerer Konflikte durch schemabezogene Konfrontation und Machtbegrenzung (mit Hilfe von Stühle- bzw. Positionsarbeit)
- Umgang mit den schemabedingten Gewohnheiten
- Integration der Schemabearbeitung in den Gesamtprozess des Coachings