



Alle Menschen haben verschiedene innere Anteile und geraten in ihrem Alltag in unterschiedliche »Zustände« (in der Schematherapie als »Modi« bezeichnet), mit denen sie auf Situationen reagieren. Die Schematherapie unterscheidet dabei sogenannte Kindmodi, Bewältigungsmodi, Elternmodi und den Modus des gesunden Erwachsenen bzw. des kompetenten Kindes. Für ein gesundes Selbstbewusstsein und befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen ist es sehr nützlich, die verschiedenen Facetten der eigenen Person kennenzulernen, um damit umgehen zu können.

## **Arbeit mit Modi**

Persönlichkeitsanteile werden in den verschiedenen Therapiekonzepten (Watkins & Watkins, 2012; Bradshaw, 2000; Schwartz, 2008; Peichl, 2012), thematisiert, zunehmend auch in der Unternehmensberatung (z. B. Schulz von Thun, 2004; Migge, 2013) und im Coaching als Grundlage für professionelle Beratung verwendet. In der Therapie mit Kindern, Jugendlichen und Eltern eignet sich das schematherapeutische Modus-Konzept besonders gut zur spielerischen Bearbeitung problematischer Anteile. Diese können in Form von Hand- oder Fingerpuppen oder mit entsprechenden Zeichnungen visualisiert werden (Loose et al., 2013). Es bietet sich somit an, innere Zustände auch mithilfe von Bildkarten darzustellen, mit denen ein Patient (oder Klient in der Beratung) »spielen« lernen kann!

## Funktion der Karten

- Einstieg in therapeutische Sitzungen zur Bewusstmachung der eigenen Persönlichkeitsfacetten
- Anstoß zur Verhaltensänderung (Ausspielen anderer »Karten« im konkreten Leben, Vorlage für Rollenspiele)
- Erinnerungshilfe (kleine Memos zum Mitnehmen nach Hause oder an den Arbeitsplatz)
- Visualisierung von Interaktionsmustern zwischen verschiedenen Akteuren

## Der therapeutische Umgang mit den Karten

Der Therapeut bzw. Berater oder auch Pädagoge regt den Patienten bzw. Klienten an, die verschiedenen Seiten seiner Person anhand der Bildkarten wiederzuerkennen (»Welche Typen passen zu Ihnen/dir?«).

Die ausgewählten Typen werden nun genauer exploriert (»Welche Gefühle, Gedanken und Handlungsweisen haben diese Persönlichkeitsanteile oder ›Modi‹?«). Sie bekommen Namen zur Charakterisierung (z. B. ›Der Angeber-Fritz‹). Besondere Beachtung bekommen unglückliche Zustände (»Wie kommt es, dass sich der ›einsame Fritz‹ so fühlt? Was bräuchte er, damit es ihm besser geht?«). Außerdem wird die Funktion bestimmter Anteile erkundet (»Woher kommt der Modus? Wozu ist er nützlich? Welche Vor- und Nachteile hat er? Welche Folgen hat sein Auftreten?«). Der Therapeut regt dann eine Neuorientierung an. Er stärkt positive und kompetente Anteile (»Was könnte der ›clevere Fritz‹ tun?«) und regt zu einer besseren Bedürfnisbefriedi-

gung im Lebensalltag an. Der Patient bzw. Klient überlegt anschließend, welche Modi er für konkrete Lebenssituationen aktivieren sollte, und übt dies, falls erforderlich, auch praktisch ein («Was könnten Sie/könntest du im Modus des gesunden Erwachsenen/des kompetenten Kindes genau tun, wenn ...«)

### **Karten für Kindmodi (passend für Kinder und Erwachsene)**

- 1 das glückliche, zufriedene, ausgelassene Kind
- 2 der glückliche, zufriedene, ausgelassene Mann
- 3 die glückliche, zufriedene, ausgelassene Frau
- 4 das verletzbare, ängstliche, unsichere Kind
- 5 das verletzbare, unglückliche, traurige Kind
- 6 das ärgerliche, wütende Kind
- 7 der ärgerliche, wütende Mann
- 8 die ärgerliche, wütende Frau
- 9 der/die Impulsive, Rücksichtslose
- 10 der/die Undisziplinierte
- 11 das verwöhnte Kind, Prinz, Prinzessin
- 12 der/die verwöhnte Mann/Frau



## Karten für Bewältigungsmodi (passend für Kinder und Erwachsene)

- 13 der passive Erdulder (Junge)
- 14 die passive Erdulderin (Mädchen)
- 15 der passive Erdulder (Mann)
- 16 die passive Erdulderin (Frau)
- 17 der Anbieterer, die Anbieterin
- 18 der Vermeider
- 19 der Distanzierte, Kühle
- 20 die Distanzierte, Kühle
- 21 der Träumer
- 22 die Träumerin
- 23 das regressive Kind  
(auch als Kindmodus bedürftiges Kind einsetzbar)
- 24 der Quengelnde, Jammernde, Klagende
- 25 die Quengelnde, Jammernde, Klagende
- 26 der/die Schimpfende, Meckernde (ärgerliche Abwehr)  
(auch als wütender Kindmodus einsetzbar)
- 27 der Kasper
- 28 der Ablenker/die Ablenkerin
- 29 der Trotzige, Beleidigte
- 30 die Trotzige, Beleidigte
- 31 der Bestimmer
- 32 die Bestimmerin



- 33 der Perfektionist, Alleskönner  
(auch als kompetentes Kind oder  
gesunder Erwachsener einsetzbar)
- 34 der Kontrolleur
- 35 die Kontrolleurin
- 36 der Angeber, Wichtigtuer (Junge)
- 37 die Angeberin (Mädchen)
- 38 der Angeber, Wichtigtuer (Mann)
- 39 die Angeberin (Frau)
- 40 der/die Schauspieler/in, Dramatiker/in
- 41 der Einschüchternde
- 42 die Einschüchternde
- 43 der Trickser, Täuscher
- 44 der/die Angreifer/in
- 45 der Zerstörer



### **Karten für den Modus des kompetenten Kindes und inneren Unterstützer**

- 46 der kompetente Junge  
(zufrieden, ausgeglichen)
- 47 das kompetente Mädchen  
(zufrieden, ausgeglichen)
- 48 der mutige innere Freund, Ritter, Held,  
Unterstützer

## Karten für Eltern- und Erwachsenenmodi

- 49 der strafende Vater
- 50 die strafende Mutter
- 51 der fordernde Vater
- 52 die fordernde Mutter
- 53 der fürsorgliche Vater
- 54 die fürsorgliche Mutter
- 55 der gesunde, souveräne Mann
- 56 die gesunde, souveräne Frau



## »Wechselspiel«: Möglichkeit eines »Spiel«-Verlaufs am Beispiel von Patienten im Kindes- und Jugendalter

**Schritt 1:** Das Kind bzw. der Jugendliche sucht sich mehrere für ihn typische Moduskarten heraus (Welche passen zu mir?). Zu dieser Auswahl sollte auf jeden Fall eine Karte für ein unglückliches Kind gehören, auch »Typen« (Modi), die zu schwierigen Verhaltensweisen neigen. Der Therapeut fragt auch nach einer Karte für einen kompetenten Typen, der Probleme meistern und Lösungen finden kann. Die Karten werden mit Namen beschriftet (z. B. »trauriger Fritz«), evtl. auch mit Sprech- oder Gedankenblasen, die typischerweise zu den Modi passen. Bei mehr als zwei Mitspielern können sich diese ihre Karten erst einmal gegenseitig vorstellen und beschreiben (z. B. »Manchmal bin ich so wie dieser Typ, den nenne ich jetzt mal ..., manchmal bin ich wie dieser, den nenne ich ...« etc).

**Schritt 2:** Der Therapeut beschreibt eine beliebige Situation, mit der der Patient etwas anfangen kann (»Stell dir vor, dein Vater sieht sich deine Hausaufgaben durch und findet eine Reihe von Fehlern und meint, dass du den Absatz noch einmal schreiben solltest..«).

**Schritt 3:** Das Kind/der Jugendliche wählt nun Moduskarten, die seine typische Reaktion auf die genannte Situation widerspiegeln. Es/er soll möglichst zwei Karten wählen, weil es meistens eine erste (innere gefühlsmäßige) und eine zweite (äußere Reaktion) gibt. Die erste Karte kann offengelegt werden oder verdeckt bleiben, wenn der Patient/Klient sein Gefühl nicht direkt zeigen will.

**Schritt 4:** Der Therapeut fragt dann nach einer typischen Reaktion eines Interaktionspartners (Wie könnte nun wohl dein Vater darauf reagieren?).

**Schritt 5:** Das Kind/der Jugendliche soll sich wieder eine nächste Reaktion überlegen. So geht es weiter, bis die Situation beendet (festgefahren oder gelöst) ist. Der Therapeut überlegt sich nun mit dem Kind bzw. Jugendlichen alternative Lösungen oder Modi, erkundet Vor- und Nachteile und leitet zum Rollenspiel an.

**Schritt 6:** Der Therapeut plant mit dem Patienten, welche Lösungen er in zukünftigen Situationen ausprobiert und gibt die entsprechenden Karten (oder Kopien davon) als Erinnerung mit nach Hause.

Die Beschreibung der einzelnen therapeutischen Schritte in der Modusarbeit findet sich bei Loose et al. (2013, S. 179–182 oder im Online-Material).

## Literatur

- Bradshaw, J. (2000). Das Kind in uns. Wie finde ich zu mir selbst? München: Droemer Knauer.
- Loose, C., Graaf, P. & Zarbock, G. (Hrsg.) (2013). Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen. Weinheim: Beltz.
- Migge, B. (2013). Schema-Coaching. Weinheim: Beltz.
- Peichl, J. (2012). Hypno-analytische Telearbeit. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schulz von Thun, F. (2004). Das innere Team in Aktion. Praktische Arbeit mit dem Modell. Reinbek bei Hamburg: rororo.
- Schwartz, R. (2008). IFS – Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung. Norderstedt: Books on Demand.
- Watkins, H. & Watkins, J. (2012). Ego-States – Theorie und Therapie: Ein Handbuch. Heidelberg: Carl Auer.



## Mit Bedürfnissen, Emotionen und Modi arbeiten



Peter Graaf  
**Schematherapie**  
Mit Bedürfnissen,  
Emotionen und  
Modi arbeiten

Kartenset mit 56 Bildkarten  
(Format 8 x 12 cm) im  
Stülpedeckelkarton  
Mit 12-seitigem Booklet.  
2016. EUR 26,95 D  
ISBN 978-3-621-28317-5

**Karte für Karte Persönlichkeitsanteile entdecken: Erkennen Sie in Ihrem Patienten einen »Grübler« oder eine »Außenseiterin«? Finden Sie Anzeichen eines »Provokateurs« oder gar einer »Superfrau«?**

Auf farbenfroh illustrierten Bildkarten werden zahlreiche unterschiedliche Persönlichkeitsanteile dargestellt, in der Schematherapie »Modi« genannt. Die detailreichen Zeichnungen spiegeln aktuelle Gefühlszustände und Bewältigungsverhalten von Patientinnen und Patienten jedes Alters wider. Diese können, einmal erkannt und zugeordnet, in der Folge leichter im Rahmen einer Therapie oder Beratung thematisiert werden.

Mit Anleitung zum Einsatz in Therapie und Beratung.

Illustrationen von Claudia Styrsky

## Das Praxisbuch zum Thema!



Christof Loose •  
Peter Graaf •  
Gerhard Zarbock (Hrsg.)  
**Störungsspezifische  
Schematherapie mit  
Kindern und Jugendlichen**  
Mit E-Book inside und  
Arbeitsmaterial  
2015. 320 Seiten.  
EUR 39,95 D. Gebunden  
ISBN 978-3-621-28034-1

Dieses Buch ist auch als  
E-Book erhältlich.  
ISBN 978-3-621-28242-0

Die Schematherapie hat sich auch in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie als außerordentlich erfolgreich erwiesen. In diesem Buch wird das schematherapeutische Vorgehen bei den acht wichtigsten Störungen konkret beschrieben.

Anhand der Schemata und Modi, die bei der jeweiligen Störung eine wichtige Rolle spielen, zeigen die Autoren, wie sie die Kinder und Jugendlichen schematherapeutisch behandeln. Ein Fallbeispiel illustriert das Vorgehen. Zusätzliche diagnostische und andere Arbeitsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

**Hinweis:** Die Moduskarten können bei Bedarf mit Folienstift beschrieben werden. Dieser lässt sich hinterher problemlos wieder entfernen.

2. Auflage

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2016

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Illustrationen: Claudia Styrsky

Lektorat: Andrea Glomb

Gestaltung und Satz: Sonja Frank; Sarah Ferdin

Druckerei: quartettbar, Münster

Printed in Poland

ISBN 978-3-621-28323-6