

Die gesprochene Erklärung der Modusübersicht können Sie herunterladen über den hier abgebildeten QR-Code oder unter www.adhs-ratgeber.com/podcast7.html



Literaturangabe für das Vorwort:

¹ Philipsen A, Lam AP, Breit S, Lücke C, Müller HH, Matthies S. Early maladaptive schemas in adult patients with attention deficit hyperactivity disorder. Atten Defic Hyperact Disord. 2017; 9(2): 101–111

Verwendete Literatur:

Faßbinder E, Schweiger U, Jacob G. Therapie-Tools Schematherapie. Weinheim, Basel: Beltz 2011 Roediger E. Praxis der Schematherapie. Grundlagen, Anwendung, Perspektiven. 2. Auflage Stuttgart: Schattauer 2010

Jacob G, van Genderen H, Seebauer L. Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern. Ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. 2. Auflage Weinheim, Basel: Beltz 2017 Roediger E. Raus aus den Lebensfallen! Das Schematherapie-Patientenbuch. 2. Auflage Paderborn: Junfermann 2015

Seebauer L, Jacob G. Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern. Ein schematherapeutischer Audio-Ratgeber. Weinheim, Basel: Beltz 2013





MEDICE Pharma GmbH & Co. KG 58638 Iserlohn www.adhs-infoportal.d 1. Auflage 2019

Mit Modulen zum Herunterladen

SCHEMATHERAPIE

bei ADHS

Patienteninformation

Susanne Edel Dr. med. Marc-Andreas Edel Liebe Leserinnen und Leser,

Die Schematherapie ist eine moderne Form der Verhaltenstherapie.
Sie arbeitet nach dem Prinzip, dass wir unser Verhalten besser verändern können, wenn wir negative Prägungen aus unserer Kindheit oder Jugend, zum Beispiel durch unangemessene Bestrafung, Zurückweisung oder Vernachlässigung (sogenannte Schemata) besser verstehen und klärend verarbeiten.





Dr. med. Marc-Andreas Edel

Dr. med. Marc-Andreas Edel, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, hat im Jahr 2001 eine Spezialsprechstunde für Erwachsene mit ADHS an der LWL-Universitätsklinik Bochum für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin gegründet und diese als Oberarzt der Klinik über zehn Jahre geleitet. Sein wissenschaftlicher Schwerpunkt ist mit dem Titel seiner Habilitationsschrift "Emotionsverarbeitung, Bindung, Motivation und Therapie bei Erwachsenen mit ADHS" umrissen (noch laufendes Habilitationsverfahren). Dr. Edel leitet seit 2014 die Fliedner Klinik Gevelsberg und hat in der dortigen Tagesklinik eine feste Schematherapie-Gruppe eingerichtet. Außerdem bietet er ambulante Schematherapie-Gruppen für Erwachsene mit ADHS im Rahmen der ADHS-Sprechstunde der Institutsambulanz an.

Raus aus den Lebensfallen!

Das Schematherapie-Patientenbuch

von Eckhard Roediger

148 Seiten

Erschienen im Junfermann-Verlag

ISBN: 978-3-95571-404-8

Preis: 15,00€



MODUS-ÜBERSICHT

Modus des fröhlichen Kindes

- Spaß, Witz, Humor
- Experimentierfreude, Neugier, Kreativität
- Unbeschwertheit, Gelöstheit

Modus des gesunden Erwachsenen

Bedürfnisse – Grenzen Pflichten Werte

Bewusst

→ wahrnehmen

und umsetzen

rt hmen setzen GESUNDE MODI

heschü

Kindmodi

(starke Emotionen und Bedürfnisse)

- Verlassenes, einsames, trauriges, ängstliches Kind
- Wütendes Kind
- Impulsiv-undiszipliniertes Kind

Elternmodi

(starke negative Gedanken und Überzeugungen über sich selbst)

- Bestrafend, selbstabwertend (z.B. "Du bist wertlos")
- Leistungsfordernd
 (z.B. "Das musst Du Dir
 erst verdienen")
- Emotional fordernd
 (z.B. "Du musst zuerst
 darauf achten, wie es
 dem anderen geht)

PROBLEMATISCHE MODI

Ebene des Erlebens

Bewältigungsmodi

(Verhaltensweisen zur Verringerung der Konfliktspannung zwischen Kind- und Elternmodi und zur Vermeidung emotionaler Schmerzen)

- Vermeidend: Flucht, Ablenkung, Konsum von Substanzen, Suizidalität. Dissoziation etc.
- Erduldend: Unterwerfung, Erstarrung, Lähmung, Co-Abhängigkeit
- Überkompensierend: destruktive Aggressivität, Streit, (Selbst-)Schädigung etc.

PROBLEMATISCHE MODI

Ebene des Verhaltens



Das Autorenteam

Susanne Edel

Susanne Edel ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie für Allgemeinmedizin. Nach jahrelanger allgemein-psychiatrischer klinischer Tätigkeit arbeitet sie seit 2016 als angestellte Fachärztin in einer neurologischpsychiatrischen Praxis in Lüdenscheid. Sie betreut im Rahmen der psychiatrischen Versorgung auch viele ADHS-Betroffene und bietet zusätzlich ambulante Psychotherapie an (Kognitive Verhaltenstherapie, Schematherapie). Frau Edel befindet sich am Ende einer zertifizierten Weiterbildung zur Schematherapeutin.

Mein Bücher-Tipp



Lebensmuster verstehen Ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch von Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer 182 Seiten Erschienen im Beltz-Verlag ISBN: 978-3-621-28415-8



Lebensmuster verstehen und verändern. Ein schematherapeutischer Audio-Ratgeber von Laura Seebauer und Gitta Jacob Laufzeit: 72 Minuten Erschienen im Beltz-Verlag ISBN: 978-3-621-28041-9 Preis: 19.95€

Andere Wege gehen.

Schemata sind bei Menschen mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) oft stark ausgeprägt und tragen erheblich zu Schwierigkeiten in Beziehungen und in der Selbstfürsorge bei. Mithilfe der Schematherapie können Sie mehr Einfluss auf Ihr Selbstwertgefühl, Ihre Alltags- und Beziehungskompetenzen und Ihr Wohlbefinden gewinnen.

Mit unserer Broschüre möchten wir Ihnen eine kompakte Einführung in die Schematherapie geben. Die Übungen in Form einzelner Module helfen Ihnen, Ihr Verhalten zu verstehen und zu verändern. Diese Patienteninformation kann und will keine Psychotherapie (mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten) ersetzen. Aber sie kann Sie dabei unterstützen, sich auf eine Psychotherapie vorzubereiten, oder Sie bei einer Psychotherapie begleiten. Sie ist grundsätzlich als Ergänzung der ADHS-Standardtherapie (einer Kombination aus Medikation und Psychoedukation, d. h. Information, Beratung und Anleitung) gedacht.

Ihr Expertenteam

Susanne Edel



Basisinformationen, die Sie interessieren dürften

> Die Schematherapie ist eine Weiterentwicklung der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Die KVT kann helfen, den Zusammenhang zwischen verzerrten Gedanken und problematischem Verhalten zu verstehen und gesundes Verhalten einzuüben.

Die Schematherapie ergänzt die klassische KVT um eine Klärungsperspektive. Das heißt, sie hilft zu klären, wie sich individuelle negative Erfahrungen oder das Erleben von Mangel in der Kindheit auf das Denken, Fühlen und Verhalten in der Gegenwart auswirken: Immer wenn eine aktuelle Situation einer früheren prägenden Situation sehr ähnelt, zum Beispiel wenn eine Person sich wieder bestraft oder vernachlässigt fühlt, kann es zur Aktivierung alter Schemata kommen. Solch ein aktiviertes Schema nennt die Schematherapie einen Modus (Mehrzahl: Modi). Modi können innerlich (d. h. auf der Ebene des Erlebens) oder äußerlich (d. h. auf der Ebene des Verhaltens) stattfinden.

Problematische Schemata (Fehlprägungen) entstehen in der Kindheit oder Jugend durch den Mangel an (elterlicher) Fürsorge, an Ermutigung, Anleitung, Nähe und Wärme, durch Verlusterlebnisse oder Grenzüberschreitungen wie unangemessene Bestrafung, Missbrauch oder Mobbing. Je mehr problematische Schemata eine Person hat, umso häufiger kommt es später zu problematischem Bewältigungsverhalten.

Die oben angesprochenen Modi werden auf der Klappseite am Ende dieser Broschüre im Detail erklärt.

Basisinformationen, die Sie interessieren dürften

Einer aktuellen Studie¹ zufolge sind bestimmte Schemata (und folglich negative Gedanken/problematische Elternmodi) bei Menschen mit ADHS stark ausgeprägt:

1	Erfolglosigkeit/Versagen	"Alle anderen können es besser; du wirst es nie schaffen; du bist ein Versager"
2	Unzulänglichkeit/Scham	"Du bist nicht okay, die anderen werden es schnell merken; du bist peinlich"
3	Emotionale Vernachlässigung	"Du bist nicht liebenswert; du bist wertlos, überflüssig; dir hilft keiner"
4	Unterordnung/ Unterwerfung	"Die anderen wissen und können es besser und haben immer recht"
5	Misstrauen/Missbrauch	"Nähe ist gefährlich, tut weh"
6	Negatives Hervorheben/ Pessimismus	"Selbst wenn es einmal gut geht, kommt bald wieder ein Rückschlag"
7	Abhängigkeit und Inkompetenz	"Die Welt ist gefährlich, unberechenbar und feindlich; du schaffst das nicht alleine"
8	Unattraktivität	"Niemand will dich als Freund/in; du bist uninteressant; du nervst"
9	Verlassenheit und Instabilität	"Alles, was du hast, wirst du wieder verlieren"
10	Überhöhte Standards/ unerbittliche Ansprüche	"Nur wenn du gute Leistungen bringst, bist du etwas wert"

Diese Fehlprägungen und die daraus resultierenden problematischen Modi können wir nur überwinden, wenn wir die Zusammenhänge bei uns verstehen. Wenn wir lernen, negative innere Botschaften (problematische Elternmodi) zu entmachten sowie unsere emotionalen und bedürftigen Anteile (problematische Kindmodi) anzunehmen, zu trösten und anzuleiten. Und wenn wir unsere Abwehrstrategien (problematische Bewältigungsmodi) schrittweise durch gesundes und erwachsenes Verhalten (gesunden Erwachsenenmodus) ersetzen.



Unser Podcast für Sie:

Module zum Herunterladen



Schematherapie-Module: Übungen zum Reinhören



Diese Broschüre enthält insgesamt sechs Übungsmodule zu unterschiedlichen Themen der Schematherapie.



Die einzelnen Podcasts sind über die dazugehörigen QR-Codes und unter www.adhs-ratgeber.com/podcast.html kostenlos herunterladbar.



Lesen Sie sich vor dem Herunterladen die begleitenden Texte zu jedem Modul durch, um optimal vorbereitet zu sein.



Das Modul 1 können Sie herunterladen über den hier abgebildeten QR-Code oder unter www.adhs-ratgeber.com/podcast1.html



Ich stärke meinen "Gesunden Erwachsenen"

Ziel des Moduls

Gewinnen Sie Vertrauen in Ihre eigene Kompetenz

Jeder von uns hat Fähigkeiten, Probleme zu lösen, eigene Bedürfnisse zu erfüllen, aber auch Grenzen zu beachten oder zu setzen, Ziele zu verfolgen, für Werte einzustehen und Pflichten zu erfüllen. Das nennen wir in der Schematherapie den gesunden Erwachsenenmodus. Menschen mit ADHS mangelt es nicht selten an Vertrauen in ihre eigenen Kompetenzen, weil sie schon in der Kindheit wenig Vorbilder oder Unterstützung hatten und durch negative Einflüsse geprägt wurden. Mithilfe dieser Übung können Sie einen neuen Umgang mit Ihren Kompetenzen wagen, mehr Vertrauen gewinnen und mit mehr Kreativität neue Fertigkeiten entwickeln.



→ Vorab

Sie sollten ungestört sein. Achten
Sie auf einen ruhigen, angenehm
temperierten Raum mit einer bequemen Sitzgelegenheit. Schalten Sie,
wenn möglich, Geräuschquellen und
andere Ablenkungen aus und lassen
Sie sich auf die rund 10-minütige
Übung ein. Legen Sie Stift und Papier
bereit, um wichtige Gedanken zu
notieren. Diese Übung dient auch
der Vorbereitung auf die folgenden
Übungen.

→ Achten Sie besonders auf

Sich selbst anerkennen

Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken und Fähigkeiten und auf das, was Sie üben oder Iernen wollen. Allein die Tatsache, dass Sie die Broschüre durcharbeiten und die Übungen machen, zeigt, dass Sie mit Ihrem Interesse und Ihrer Motivation ganz im gesunden Erwachsenenmodus sind.



Das Modul 2 können Sie herunterladen über den hier abgebildeten QR-Code oder unter www.adhs-ratgeber.com/podcast2.html



Ich fördere das "Fröhliche Kind"

Ziel des Moduls

Nutzen Sie Ihre positiven ADHS-bezogenen Fähigkeiten

Menschen mit ADHS sind oft von Natur aus spontan und witzig, neugierig und kreativ – im Modus des fröhlichen Kindes eben. In diesem Modus haben wir Spaß, fühlen uns glücklich, können ausgelassen sein oder sind "spielerisch im Flow". Der Modus des fröhlichen Kindes ist unser psychisches Immunsystem gegen Stress. Außerdem unterstützt er direkt unseren gesunden Erwachsenenmodus: Humor und Leichtigkeit sind nicht alles, aber ohne sie gelingt vieles nicht gut.



→ Vorab

Diese Übung wird etwa 10 Minuten dauern. Denken Sie bitte an Stift und Papier, um sich Notizen machen zu können. Seien Sie ungestört – nehmen Sie sich Zeit für die Übung und unterbrechen Sie diese, wenn Sie über eine Sache in Ruhe nachdenken oder eine bestimmte Stelle noch einmal hören möchten.

→ Achten Sie besonders auf

Strafende Elternmodi wie "sei nicht albern" oder "du bist peinlich" sollten Sie ganz bewusst zurückweisen: "Nein, das Kindliche und Spielerische ist wichtig und wertvoll für mich!" Sie müssen nicht permanent im Modus des fröhlichen Kindes sein. Aber denken Sie daran, dass es eigentlich heißen müsste: "Erst das Vergnügen, dann die Arbeit!" Das bedeutet, dass Sie beispielsweise am Wochenende richtig auftanken müssen, um Ihre schwierigen oder anstrengenden Alltagsarbeiten meistern zu können.



Das Modul 3 können Sie herunterladen über den hier abgebildeten QR-Code oder unter www.adhs-ratgeber.com/podcast3.html



Ich kümmere mich um meine verletzlichen Anteile

Ziel des Moduls

Stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich zu beruhigen und zu trösten.

Eine ADHS geht in der Regel mit Temperamentausbrüchen, Stimmungsschwankungen und emotionaler Stressempfindlichkeit einher. Immer wenn wir sehr emotional, d.h. wütend, ängstlich, traurig oder gar verzweifelt sind, befinden wir uns sehr wahrscheinlich in einem problematischen Kindmodus. Wir merken oft erst hinterher, dass der Gefühlsausbruch viel intensiver war, als es der Situation entsprach. Werden gegenwärtige Bedürfnisse wie beispielsweise nach Nähe, Autonomie, Selbstwert oder Sicherheit, ähnlich wie bereits in der Kindheit, nicht erfüllt, kommt es zu einer Aktivierung des problematischen Kindmodus. Dieser Modus kann in drei Formen auftreten: 1. verbunden mit Traurigkeit, Einsamkeit, Verlassenheit oder Angst; 2. verbunden mit Wut, Zorn oder Ärger; 3. verbunden mit Impulsivität und Undiszipliniertheit.



→ Vorab

Die Übung dauert 12 Minuten. Halten Sie Stift und Papier bereit, um Dinge festzuhalten, die für Sie persönlich wichtig sind. Schlagen Sie auch die Modusübersicht am Broschürenende auf, um die drei problematischen Kindmodi und ihr Zusammenspiel mit den anderen Modi vor Augen zu haben. Sie sollten ungestört sein. Schalten Sie deshalb optische oder akustische Störquellen möglichst aus. Es geht bei dieser Übung um etwas sehr Kostbares – Ihre kindlichen Persönlichkeitsanteile. Sie verdienen Ihre volle Aufmerksamkeit.

→ Achten Sie besonders auf

Nicht zu sehr in negative kindliche Gefühle vertiefen

Halten Sie sich nicht zu lange mit Gefühlen wie Verlassenheit, Hilflosigkeit oder Mutlosigkeit auf. Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein. Wenn Sie merken, dass die Gefühle zu intensiv werden, machen Sie sich bewusst und beschreiben innerlich, wie Sie auf dem Stuhl sitzen und Ihre Füße den Boden berühren. Wenn das nicht reicht, halten Sie das Modul an, gehen Sie ein, zwei Runden im Kreis und setzen Sie dann die Übung fort.



Das Modul 4 können Sie herunterladen über den hier abgebildeten QR-Code oder unter www.adhs-ratgeber.com/podcast4.html



Ich schütze mich vor inneren Forderern und Kritikern

Ziel des Moduls

Identifizieren und beseitigen Sie destruktive Botschaften

Das Selbstbild von Menschen mit ADHS wird oft durch negative Botschaften geprägt: Sie hätten mehr erreichen können, wenn sie sich nur richtig angestrengt hätten. Sie seien zu faul, impulsiv, anstrengend oder tollpatschig. Diese negativen Prägesätze entsprechen leistungsfordernden und strafenden Elternmodi. Neben den leistungsfordernden Elternmodi gibt es auch emotional fordernde Elternmodi, zum Beispiel: "Denke zuerst an andere, deine Bedürfnisse sind nicht wichtig." Diese Botschaften sind schädlich, weil sie die gesunden Erwachsenenfunktionen blockieren, die kindlichen Anteile schädigen und problematisches Bewältigungsverhalten verstärken. In diesem Modul bekommen Sie Tipps, wie Sie problematische Elternmodi entdecken und entmachten können.



→ Vorab

Die Übung dauert etwa 10 Minuten. Denken Sie an Stift und Papier, um wichtige Erkenntnisse und Ideen festzuhalten. Schlagen Sie die Modusübersicht am Broschürenende auf, um die drei problematischen Elternmodi und ihr Zusammenspiel mit den anderen Modi vor Augen zu haben. Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind. Vertrauen Sie Ihrem Mut und Ihrer Beharrlichkeit bei der wirksamen Bekämpfung problematischer Elternmodi.

→ Achten Sie besonders auf

Nicht auf Diskussionen einlassen

Bei der Entmachtung problematischer Elternmodi sollten Sie sich nicht auf Diskussionen einlassen. Wenn Sie dies tun, gewinnen eher die Elternmodi als Ihr gesunder Erwachsenenmodus, weil die Elternmodi nicht mit stichhaltigen Argumenten arbeiten, sondern mit Manipulation, Einschüchterung und Täuschung. Lassen Sie sich nicht entmutigen, bleiben Sie dran!



Das Modul 5 können Sie herunterladen über den hier abgebildeten QR-Code oder unter www.adhs-ratgeber.com/podcast5.html

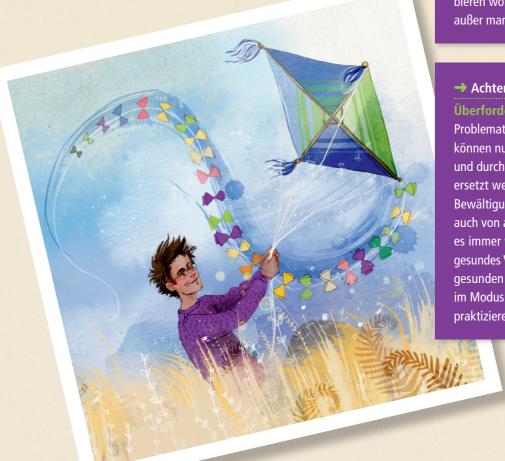


Ich brauche weniger problematische Bewältigungsstrategien

Ziel des Moduls

Ersetzen Sie problematisches Bewältigungsverhalten schrittweise durch gesundes Erwachsenenverhalten.

Von ADHS betroffene Menschen fühlen sich oft seit ihrer Kindheit immer wieder stark emotionalisiert (problematische Kindmodi) und leiden unter der Bestrafung und dem Druck innerer Kritiker oder Forderer (problematische Elternmodi). Um die intensiven und schmerzlichen Emotionen der Kindmodi und die negativen Botschaften der Elternmodi nicht (so stark) zu spüren, haben sie problematisches Bewältigungsverhalten in Form von Vermeidung, Erduldung oder Überkompensation entwickelt. Diese Strategien verfestigen sich in der Regel über Jahre oder Jahrzehnte, sodass ein längerer Lernprozess nötig ist, um das problematische Verhalten durch gesundes Erwachsenenverhalten zu ersetzen.



→ Vorab

Für die 12-minütige Übung benötigen Sie Stift und Papier, um sich Notizen machen zu können. Vor allem zu neuem Verhalten, das Sie ausprobieren wollen. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

→ Achten Sie besonders auf

Überfordern Sie sich nicht

Problematische Bewältigungsmodi können nur schrittweise abgebaut und durch gesundes Verhalten ersetzt werden. Problematisches Bewältigungsverhalten lässt aber auch von alleine nach: Sie brauchen es immer weniger, je mehr Sie gesundes Verhalten im Modus des gesunden Erwachsenen und im Modus des fröhlichen Kindes praktizieren.



Das Modul 6 können Sie herunterladen über den hier abgebildeten QR-Code oder unter www.adhs-ratgeber.com/podcast6.html

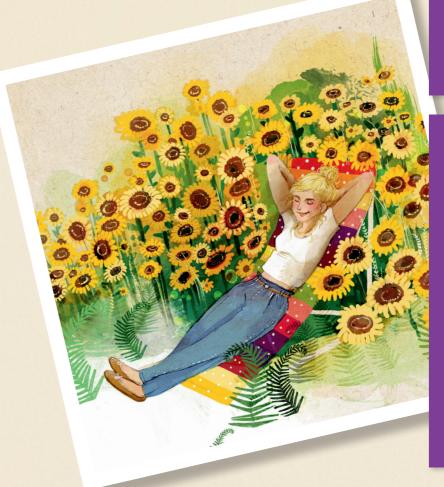


Ich tröste und beruhige mich im gesunden Erwachsenenmodus

Ziel des Moduls

Gehen Sie immer liebevoller und konstruktiver mit sich selbst um.

Sie haben die bisherigen Übungen gehört und angefangen zu lernen, dass ein respektvoller und wirksamer Umgang mit den eigenen problematischen Modi nur aus dem gesunden Erwachsenenmodus heraus gelingt. Die problematischen Kindmodi sollten bedingungslos akzeptiert sowie ernst genommen werden. Die problematischen Elternmodi sollten grundsätzlich zurückgewiesen und entmachtet, die problematischen Bewältigungsmodi auf ihre frühere und heutige Wichtigkeit geprüft und danach Schritt für Schritt durch gesundes Erwachsenenverhalten ersetzt werden. Je mehr Sie für Ihren "Gesunden Erwachsenen" tun (und ihn durch das "Fröhliche Kind" beleben), umso weniger brauchen Sie problematisches Bewältigungsverhalten.



→ Vorab

Nehmen Sie sich für die Übungen ungestört Zeit. Sie dauern gut 10 – 13 Minuten und enthalten neben einigen Wiederholungen und einer Zusammenfassung auch eine Anleitung zur Selbst-Beelterung in einem problematischen Kindmodus.

→ Achten Sie besonders auf

Lob und Belohnung der eigenen Person

Fragen Sie sich nach jedem Übungsschritt, wie es Ihnen genau geht.
Wenn Sie einen Fortschritt machen oder sich anstrengen, loben Sie sich ausdrücklich dafür und belohnen Sie sich so konkret wie möglich.
Wenn Sie den Eindruck haben, jetzt aufgeschlossener und motivierter für eine ambulante Psychotherapie, vielleicht sogar eine ambulante
Schematherapie zu sein, ist das großartig, weil Sie es selbst erreicht haben!