



Buchtipp

«Andere Wege gehen» - Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch

von Gitta Jakob, Hannie van Genderen und Laura Seebauer (2011). Beltz Verlag

Was kostet es?

Falls Sie eine Zusatzversicherung für Psychotherapie bei einer Krankenkasse abgeschlossen haben, übernimmt diese einen Teil der Kosten. Auskunft erteilt Ihnen Ihre Krankenkasse. Ich bin bei allen Krankenkassen anerkannt.

Einzelsitzungen dauern 60 Minuten und kosten 180 CHF. Familien-/Paargespräche dauern 60 Minuten und kosten 220 CHF.

Anmeldung

Susan Tschudin

Lic. phil. Psychologin

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Eidg. anerkannte Physiotherapeutin HF

Praxis für Körper-und Psychotherapie
Burgunderstrasse 42 (Hinterhaus OG)
4051 Basel

Telefon: +41 (0)61 283 92 98 / +41 (0)76 565 92 98

www.koerper-und-psychotherapie.ch
info@koerper-und-psychotherapie.ch

Schematherapie

Schematherapie

- Geht davon aus, dass sich während des Heranwachsens Muster im zwischenmenschlichen Bereich entwickeln, die das Verhalten lebenslang beeinflussen können
- Für die erfolgreiche Bewältigung müssen diese Schemata aufgedeckt und in der therapeutischen Beziehung modifiziert werden
- Beruht auf der Verknüpfung verhaltenstherapeutischer und psychodynamischer Techniken, ergänzt um Aspekte aus der Neurobiologie und der Bindungsforschung



susan tschudin
körper- und psychotherapie

Schematherapie



Worum geht es?

Machen Sie im Leben immer wieder dieselben Fehler, obwohl Sie sich vorgenommen haben, beim nächsten Mal anders zu reagieren?

Haben Sie hartnäckige Muster, die Sie einfach nicht loswerden, weil bestimmte Gefühle sich immer wieder in Ihrem Leben zeigen?

Die Schematherapie zeigt den Ursprung solcher Muster auf, mit dem Ziel, diese zu verstehen, ihre Wirkung zu untersuchen und sie so zu verändern, dass Sie sich besser fühlen und sich um die eigenen Grundbedürfnisse kümmern können.

Lernen Sie sich selbst und Ihre eigenen Gefühle besser zu verstehen dort, wo eigene Muster dem, was man eigentlich erreichen möchte, im Weg stehen.

Was erwartet Sie?

Wir analysieren gemeinsam die eigenen Muster.

Sie lernen die Methoden kennen mit welchen Sie Ihre Muster dort verändern können, wo Ihnen dies notwendig oder sinnvoll erscheint.

Wir arbeiten mit dem Schema-Modus-Ansatz. In der Arbeit mit den Schemamodi begegnen wir uns auf Augenhöhe und suchen gemeinsam nach Wegen, Gefühle besser zu verstehen und Handlungsmuster so zu verändern, dass Ihre eigenen Bedürfnisse besser berücksichtigt werden.

Für wen ist Schematherapie geeignet?

Verspüren Sie den Wunsch neue, andere Wege zu gehen? Haben Sie bereits viel versucht und nichts hat anhaltend gewirkt?

Um andere Weg zu gehen ist es meist sinnvoll, zunächst die alten Wege zu verstehen, ihre Herkunft, ihren Verlauf, und wodurch sie so tief ausgetrampelt wurden.