

ENGLISCHE BEGRIFFE ZUR SCHEMATHERAPIE

zusammengestellt von Petra Baumann-Frankenberger 11/2010

Universelle Kernbedürfnisse / Core Childhood Needs

<p>nach YOUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Safety (Stable Base, Predictability, unconditional Love, Nurturing & Attention) • Acceptance & Praise • Empathy • Guidance & Protection • Validation of Feelings & Needs • Limit setting 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Sichere Bindung zu anderen Menschen (darin: Sicherheit, Stabilität, nährende Zuwendung, Akzeptiert-Werden)</i> 2. <i>Autonomie, Kompetenz, Identitätsgefühl, Selbstwernerleben</i> 3. <i>Freiheit, berechnigte Bedürfnisse und Emotionen auszudrücken</i> 4. <i>Spontaneität und Spiel</i> 5. <i>Realistische Grenzen setzen und selbst die Kontrolle innehaben.</i>
--	--

Unmet needs

unerfüllte Bedürfnisse

Schema-Domänen / Domains

Domain 1:	Disconnection and Rejection	<i>Abtrennung und Ablehnung (Zurückweisung)</i>
Domain 2:	Impaired Autonomy and Performance	<i>Beeinträchtigte Autonomie und Leistung</i>
Domain 3:	Impaired Limits	<i>Beeinträchtigte Grenzen</i>
Domain 4:	Other-Directedness	<i>Fremdbezogenheit (Selbstverleugnung, Übermäßige</i>

		<i>Ausrichtung auf andere, Überanpassung)</i>
Domain 5:	Overvigilance and Inhibition	<i>Übertriebene Wachsamkeit und Hemmung</i>

Schemata / Schemas

Emotional deprivation	<i>Emotionale Entbehrung</i>	ed
Abandonment/Instability	<i>Im Sich gelassen, verlassen werden, Instabilität</i>	ab
Mistrust/Abuse	<i>Misstrauen, Missbrauch</i>	ma
Social Isolation/Alienation	<i>Soziale Isolation/Entfremdung</i>	si
Defectiveness/Shame	<i>Unzulänglichkeit, Scham</i>	ds
Failure	<i>Versagen, Erfolglosigkeit</i>	fa
Dependence/Incompetence	<i>Abhängigkeit, Inkompetenz</i>	di
Vulnerability	<i>Verletzbarkeit</i>	vu
Emmeshment/ Undeveloped self	<i>Verstrickung, Unentwickeltes Selbst</i>	eu
Entitlement/Grandiosity	<i>Bevorrechtigung, Grandiosität</i>	et
Insufficient Self-Control/ Self-Discipline	<i>Unzureichende Selbstkontrolle/ Selbstdisziplin</i>	is
Subjugation	<i>Unterwerfung, Unterordnung</i>	sb
Self-Sacrifice	<i>Selbstaufopferung</i>	ss
Approval -Seeking/ Recognition-Seeking	<i>Zustimmung/Anerkennung suchend</i>	as
Emotional Inhibition	<i>Emotionale Gehemmtheit</i>	ei
Unrelenting Standards	<i>Unerbittliche Ansprüche</i>	us
Negativity/Pessimism	<i>Negatives hervorheben, Pessimismus</i>	np
Punitiveness	<i>Strafneigung</i>	pu

Modi / Modes

Vulnerable Child	<i>Einsames, verletzbares Kind</i>	vc
Angry Child	<i>Verärgertes Kind</i>	ac
Enraged Child	<i>Wütendes Kind</i>	ec
Impulsive Child	<i>Impulsives Kind</i>	ic
Undisciplined Child	<i>Undiszipliniertes Kind</i>	uc
Happy Child	Glückliches Kind	hc
Compliant Surrender	<i>Bereitwillig Erduldender, Kapitulierender</i>	cs
Detached Protector	<i>Distanzierter Beschützer, gefühllos</i>	dp
Detached Self-Soother	<i>Distanzierter Selbst-Tröster</i>	ds
Overcompensator	<i>Übertreibender</i>	oc
Self-Aggrandizer	<i>Selbst-Erhöher</i>	sg
Bully-and-Attack	<i>Einschüchterer, Schikanierender</i>	ba
Cunning	<i>Täuschungsmodus, Linker Hund</i>	cu
Predator	<i>Killer</i>	pr
Paranoid Over-Controller	<i>Zwanghafter Kontrolleur</i>	pa
Punishing Parent	<i>(außen) strafender innerer Elternteil, nach außen wirkender Bestrafer</i>	pp
	<i>(innen) strafender innerer Elternteil, nach innen wirkender Bestrafer</i>	pp-s
Demanding Parent	<i>(außen) fordernder innerer Elternteil, nach außen wirkender Antreiber</i>	dp
	<i>(innen)) fordernder innerer Elternteil, nach innen wirkender Antreiber</i>	dp-s
Healthy Adult	GE, Gesunder Erwachsener Selbstbewusst-Kompetenter	ha

Coping

Coping style

Coping-Stil oder Bewältigungsstil

Overcompensation (FIGHT)

1. Aggression, Hostility: Counterattacks through defying, abusing, blaming, attacking, or criticizing others
2. Dominance, Excessive Self-assertion: Controls others through direct means to accomplish goals
3. Recognition-seeking, Status seeking: Overcompensates through impressing, high achievement, status, attention-seeking, etc.
4. Manipulation, Exploitation: Meets own needs through covert manipulation, seduction, dishonesty, or conning
5. Passive-aggressiveness, Rebellion: Appears overtly compliant while punishing others or rebelling covertly through procrastination, pouting, "backstabbing," lateness, complaining, rebellion, non-performance, etc.
6. Excessive Orderliness, Obsessionality: Maintains strict order, tight self-control, or high level of predictability through order & planning, excessive adherence to routine or ritual, or undue caution. Devotes inordinate time to finding the best way to accomplish tasks or avoid negative outcomes.

Surrender (FREEZE)

7. Compliance, Dependence: Relies on others, gives in, seeks affiliation, passive, dependent, submissive, clinging, avoids conflict, people-pleasing.

Avoidance (FLIGHT)

8. Social withdrawal, Excessive autonomy: Copes through social isolation, disconnection, and withdrawal. May demonstrate an exaggerated focus on independence and self-reliance, rather than involvement with others. Sometimes retreats through private

activities such as excessive tv watching, reading, recreational computing, or solitary work.

9. Compulsive Stimulation-seeking: Seeks excitement or distraction through compulsive shopping, sex, gambling, risk-taking, physical activity, novelty, etc.

10. Addictive Self-Soothing: Avoids through addictions involving the body, such as alcohol, drugs, overeating, excessive masturbation, etc.

11. Psychological Withdrawal: Copes through dissociation, numbness, denial, fantasy, or other internal forms of psychological escape

Coping Responses

- Aggression, Hostility Manipulation
- Exploitation
- Dominance
- Overcompensation,
- Recognition-Seeking
- Stimulation-Seeking, Impulsivity
- Substance abuse
- Compliance, Dependence
- Excessive Self-Reliance
- Compulsivity, Inhibition
- Psychological Withdrawal
- Social isolation, Avoidance

Therapy

Limited reparenting	<i>„begrenzte elterliche Fürsorge“ oder „Nachbeelterung“</i>
Dialogues, Chair work	<i>Innere Dialoge, auf Stühlen oder „Stühlearbeit“</i>
Flash card	<i>Schema-Memo</i>
Schema diary	<i>Schema-Tagebuch</i>
Empathic confrontation	<i>Empathische Konfrontation</i>
Imagery	<i>Imaginationsarbeit</i>
Experiential exercises	<i>Erlebnisaktivierende Übungen</i>
Inner child exercises	<i>Übungen mit dem vulnerablen Kind</i>
trigger a schema	<i>ein Schema auslösen</i>
etc ...	

Mehr: s. Website von Jeffrey YOUNG:

(Slide Shows) <http://www.schematherapy.com/id29.htm>