

## Schema Coaching - wo kann es helfen?

Verfallen Sie in bestimmten Situationen immer wieder in dieselben Handlungsmuster, und ergeben sich daraus Probleme, die allein mit gutem Willen oder Nachdenken nicht zu lösen sind?

Möglicherweise haben Sie sogar das Gefühl, wie „auf Autopilot“ zu laufen?

Möglicherweise haben Sie in der frühen Kindheit oder Jugend Muster, Gedanken und Gefühle erlernt, die damals sehr nützlich waren, sich heute jedoch störend bzw. dysfunktional auswirken.

Die Schematherapie wurde von Dr. Jeffrey Young ab 1990 entwickelt und basiert auf der Erkenntnis, dass Veränderungen oft nicht mithilfe von Sprache und Gedanken in Gang gesetzt werden können.

Es handelt sich bei der Schematherapie um eine Weiterentwicklung der kognitiven

Verhaltenstherapie, die ihre Wirksamkeit in vielen Studien belegt hat. Es werden folgende Ansätze integriert:

- Hypnotherapie
- Gestalttherapie und Psychodrama
- Psychodynamik
- Erkenntnisse der Kleinkind- und Bindungsforschung
- Ansätze der Beziehungsgestaltung
- Arbeit mit inneren Anteilen und Emotionen
- Achtsamkeitsübungen

Die Schematherapie basiert auf der Erkenntnis, dass Menschen mit schemabasierten Störungsbildern Erfahrungen in ihrer Biografie gemacht haben, die sich negativ auf ihr heutiges Leben auswirken.

Schema-Coaching als integratives Modell für das Coaching wurde von Dr. Björn Migge aus der Schematherapie abgeleitet für die Arbeit an individuellen Mustern und im Life und Business Coaching.

Der Fokus des Schema-Coachings liegt darauf, Klient\*innen Bewältigungsstrategien für typische Schema-triggernde Situationen an die Hand zu geben. Dabei gibt es zwischen der Therapie- und der Coachingvariante bezüglich Haltung, Strategien, Praxis und Methodik keine Unterschiede. Jedoch ersetzt Schema-Coaching keine Therapie.

## Wie funktioniert Schema-Coaching?

Schema-Coaching basiert auf dem Konzept der Schemata, also Mustern, in denen unser Verhalten und unsere Wahrnehmung festgelegt sind. Diese Schemata sind von den kindlichen Grundbedürfnissen abgeleitet und wurden von Dr. Young in fünf Gruppen (Domänen) mit insgesamt 18 Schemata zusammengefasst. Diese stellen so etwas wie Alarmknöpfe dar, die bei Aktivierung entsprechende Modi ins Leben rufen. Damit werden Emotionen, innere Bilder, Gedanken,

Glaubenssätze, Körperwahrnehmungen usw. hervorgerufen, in deren Folge innere und/oder äussere Handlungen automatisch ablaufen.

Diese Modi können im Coaching verändert werden, so dass die Klient\*innen nicht mehr mit einer „Verhaltenskonserve“ reagieren. Der bisher feste Ablauf von Trigger, Schema und typischem Bewältigungsmodus wird unterbrochen, die Klient\*innen gewinnen neue Wahlmöglichkeiten bei der Aktivierung eines Schemas.

## Fazit - Welche Vorteile hat das Schema Coaching und wo kann es hilfreich sein?

Ein Schema-Coaching kann in vielen Bereichen sinnvoll sein, in denen Menschen das Gefühl haben, dass Veränderung notwendig ist, sie aber nicht wissen, wie sie vorgehen sollen. Es kann Ihnen bei der Entwicklung neuer Verhaltensmuster helfen und dabei unterstützen, angestrebte Ziele zu erreichen. Schema-Coaching ist eine kraftvolle Form der Beratung die beispielsweise in den folgenden Fällen sehr wirksam sein kann:

- Bewältigung von emotionalen Problemen und Stress
- Verhaltensmuster verändern, die die eigene Lebensqualität beeinträchtigen
- Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Umgang mit Trauer, Schuldgefühlen und Verlust
- Sinnfindung/Lebensorientierung

Schema-Coaching bietet durch den integrativen Ansatz einen roten Faden im Beratungsprozess. Die Aspekte der gemeinsamen Arbeit von Klient\*in und Coach können variieren und Teilbereiche auch durchaus wiederholt werden. Neue Erkenntnisse und Fähigkeiten der Klient\*innen fliessen in die Arbeit zurück und sind daher sehr dynamisch. Es braucht einen Coach, der die Klient\*in mit Wissen, Erfahrung und empathischen Vorgehen begleitet und die Prozess sicher gestaltet.

## Literatur

- Dr. Björn Migge, Schema-Coaching, Belz Verlag, 2013
- Gitta Jakob & Arnoud Arntz, Schematherapie in der Praxis, Belz Verlag, 2011
- Dr. Eckhard Roediger, Schematherapie, Schattauer GmbH, 2016

