

Die Inhalte des Schemafocussierten Coaching-Kurses:

Block 1: Grundlagen – Schemata und Modi in Aktion

- Was ist Schemafokussiertes Coaching?
- Was ist eine Erkrankung im Sinne des ICD 10 - Wann ist klassische Schematherapie indiziert, wann ist Schemafokussiertes Coaching sinnvoll?
- Wahrung der Coachingbeziehung - Unterschiede zur Schematherapie
- Was sind Schemata und wie entstehen sie? – Schemadomänen, ihre Entstehung und ihre Bedeutung im menschlichen Zusammenleben
- Die Folgen der Schemaaktivierungen - Anpassungsreaktionen und Gewohnheiten
- Was sind Modi, wie entstehen sie und wie wirken sie sich aus?
- Haltung, Beziehung und Achtsamkeit im Schemafocussierten Coaching - Unbedingte Wertschätzung des Coachees/Klienten

Block 2: Grundlegende Interventionen – Positive Schemata und Kognitive Techniken der Schemabearbeitung

- Interventionsebenen in der Schematherapie und Schemafocussierten Coaching
- Grenzen des Schemafocussierten Coachings - Alternativen zur Nachbeurteilung – spezielle Techniken zur gezielten Aktivierung positiver Schemata im Coaching
- Methodisches Handwerkszeugs
- Achtsamkeit und Akzeptanz des Klienten fördern
- Kognitive Umstrukturierung
- Methoden der Emotionsaktivierung
- Sprachführung
- Wirkung und Installation von Ankern
- Übersetzung von Aktualisierungen in den Alltag systematisch aufbauen – BEATE-Muster
- Kognitiv-emotionale Bearbeitung von Schemata – Hilfstherapeutenmodell

Block 3: Komplexe Interventionen – Bewältigungsmodi - „Innere Familie“ – Integration

- Erweiterte Methoden der Schemabearbeitung
- Modus-Arbeit mit Stühlen/Bodenankern
- Konfrontation - Elimination - Integration – Machtbegrenzung
- spezifische Fragestellungen nach Wünschen der Teilnehmer (zum Beispiel Vergebung, Trauer,... unter schemafokussierten Gesichtspunkten)
- Umgang mit den schemabedingten Gewohnheiten
- Integration der Schemabearbeitung in den Gesamtprozess des Coachings

Um eine effektive Umsetzung in der Praxis zu gewährleisten erhalten Sie dazu Skripte mit systematischen Ablaufschemata, Formulierungshilfen, Arbeitsblättern (Schemafragebogen, Modus- Landkarte, Schema-Memo) und Feedbackbögen zum Lerntransfer in den Kleingruppen.