

Was ist ein Schema?

Ein maladaptives Schema kann als Muster oder Lebensthema definiert werden, zu dem Kognitionen, Emotionen, Verhaltensweisen aber auch Erinnerungen und interpersonelle Muster gehören. Schemata sind entscheidend durch die Biografie einer Person geprägt. Sie können sich im Laufe des Lebens verstärken und auch wieder abschwächen. Young (2008) definierte nach seinen klinischen Beobachtungen 18 Schemata, die er 5 Schemadomänen unterordnete.

Schemadomäne	Schemata
Mangel an sicherer Bindung	<ol style="list-style-type: none">1. Verlassenheit/Instabilität2. Misstrauen/Missbrauch3. Emotionale Entbehrung4. Unzulänglichkeit/Scham5. Soz. Isolierung/Entfremdung
Mangel an Autonomie/Selbstständigkeit	<ol style="list-style-type: none">6. Abhängigkeit/Inkompetenz7. Anfälligkeit für Schädigung/Krankheit8. Verstrickung/unentwickeltes Selbst9. Versagen
Mangel an Grenzen/Disziplin	<ol style="list-style-type: none">10. Anspruchshaltung/Grandiosität11. geringe Selbstdisziplin
Mangel an freiem Ausdruck von Emotionen und Bedürfnissen	<ol style="list-style-type: none">12. Unterwerfung13. Selbstaufopferung14. Streben nach Anerkennung
Mangel an Spontaneität/Spiel	<ol style="list-style-type: none">15. Negativität/Pessimismus16. Emotionale Gehemmtheit17. Unerbittliche Standards18. Strafneigung