Sitzungsprotokoll Schematherapie

Patientin/Patient | Datum | Sitzung Nr.

1. Kurzer Kontext

Womit die Patientin kam, wichtige Ereignisse.

2. Leitthemen und Affekte

In der Sitzung genannte Themen, Gefühle, Körperreaktionen.

3. Aktive Schemata und Modi

Welches Schema und welcher Modus angesprungen sind, in welcher Situation.

4. Unerfüllte Bedürfnisse

Welches Grundbedürfnis unerfüllt bleibt und wie es sich zeigt, in den Worten der Patientin.

5. Bewältigungsstil

Erdulden, Vermeidung oder Überkompensation und das Verhalten dahinter.

6. Therapiebeziehung: begrenzte elterliche Fürsorge

Was Sie als fürsorgliche Erwachsene getan haben, empathische Konfrontation, die Reaktion der Patientin.

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Aufgaben und Beobachtungen bis zur nächsten Sitzung.

8. Risiken

Nur Signale, die zur Sprache kamen. Leer, wenn keine.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Auffälligkeiten in der Form der Sprache. Meist leer.

10. Plan für die nächste Sitzung

Wozu Sie zurückkehren.

Sitzungsprotokoll Schematherapie: ausgefülltes beispiel

Patientin/Patient Anna, 34 (fiktiv) | Datum 12.11. | Sitzung Nr. 4

1. Kurzer Kontext

Kommt nach einem Konflikt mit dem Vorgesetzten, schläft seit einer Woche schlecht.

2. Leitthemen und Affekte

Angst → „Es wird eng in der Brust vor Teambesprechungen".

3. Aktive Schemata und Modi

Unerbittliche Standards → Modus des fordernden Elternteils vor der Besprechung: „Ein Fehler und alles ist vorbei".

4. Unerfüllte Bedürfnisse

Angenommensein mit Fehlern → „Wenn ich falsch liege, steht keiner auf meiner Seite".

5. Bewältigungsstil

Erdulden → kontrolliert den Bericht fünfmal, tut, was die fordernde Stimme verlangt.

6. Therapiebeziehung: begrenzte elterliche Fürsorge

Begrenzte elterliche Fürsorge → „Ein Fehler ist hier erlaubt", ihre Schultern sanken.

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Schemakärtchen gegen die fordernde Stimme → vor jeder Teambesprechung lesen.

8. Risiken

Nicht geäußert.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Nicht aufgefallen.

10. Plan für die nächste Sitzung

Stuhlarbeit: Der gesunde Erwachsene antwortet dem fordernden Elternteil.