

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

ISBN 978-3-621-28474-5

© 2017 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe
Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Illustrationen: Cheryll Böhm, www.cheryll.de
Lektorat: Dr. Svenja Wahl
Herstellung und Satz: Uta Euler
Gesamtherstellung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Schematherapie

75 Therapiekarten

In diesem Booklet finden Sie Hintergrundinformationen zum Konzept der Therapiekarten und zu ihrem Einsatz in der Schematherapie. Wir erläutern den Inhalt und die Anordnung der Karten und Kartenkapitel. So können Sie sich einen Überblick über die Möglichkeiten der Anwendung verschaffen und bekommen ein paar konkrete Ideen und Tipps von den Autorinnen. Wir wünschen Ihnen Spaß und therapeutische Erfolge in der Arbeit mit den »75 Therapiekarten Schematherapie«.

Inhaltsverzeichnis

1 Thematische Einführung	5
Das Konzept Therapiekarten	5
Die Schematherapie	5
2 Der Kartensatz	6
Struktur	6
Überblick über die Karten	7
3 Die Anwendung	10
Allgemeine Nutzungshinweise	10
Modusmodelle erstellen	11
Schematherapie erklären	11
Selbstwahrnehmung schärfen	11
Stuhldialoge unterstützen	12
Aktivität und Eigenverantwortung schulen	12
Imaginationsübungen anregen	12
4 Die Illustrationen	13
Die Hauptfigur	13
Die Modi	13
Auf einen Blick	16
5 Weiterführende Literatur	26
6 Autorinnen und Illustratorin	27

1 Thematische Einführung

Das Konzept Therapiekarten

Das Konzept der vorliegenden Therapiekarten ist aus der Idee heraus entstanden, Psychotherapie noch erlebbarer zu machen. Patienten und Therapeuten erhalten damit ein innovatives und zugleich intuitives Medium, das dabei hilft, Gedankenmuster greifbarer, Gefühle benennbarer und Verhalten beschreibbarer zu machen. Die therapeutische Arbeit kann dadurch um eine Ebene ergänzt werden, in der auf spielerische Art und Weise gleichermaßen aufdeckend wie konfrontativ gearbeitet wird. Dem Patienten werden mit den Karten visuelle »Anker« geboten, die ihm dabei helfen können, den Therapieverlauf für sich zu strukturieren, erlebbarer zu machen und ihn somit nachhaltiger gestalten.

Die Kartenform an sich ermöglicht vielfältige Einsatzarten, da man sie z.B. verdeckt oder offen, sortiert oder gemischt auslegen und vom Patienten auswählen, ordnen, legen und kombinieren lassen kann. Die Beispiele, Übungen, Grafiken und Illustrationen auf den Karten machen es zudem möglich, verschiedene Zugänge zur Selbstreflexion zu nutzen. Über eine Karte kann sich der Klient einem schwierigen Thema möglicherweise geschützter nähern als in der direkten Auseinandersetzung mit sich selbst.

Anders als ein Buch ermöglichen es die Karten, therapeutische Inhalte in dosierten kleinen Mengen zu präsentieren. Die Wahl des Fokus kann dem Nutzer noch besser überlassen werden. Sie können sich deshalb unmittelbarer an den Patienten richten, der – geleitet

vom Therapeuten – seine ganz individuellen Themen mithilfe der entsprechenden Karten fokussieren und andere Themen/Karten zunächst ausblenden/weglegen kann. So wird Überforderung vermieden, Struktur kann geschaffen und abstrakte Gedanken-, Verhaltens- und Gefühlsmuster können greifbarer gemacht werden.

Die Schematherapie

Die Schematherapie als wichtige aktuelle Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) richtet sich vor allem an Patienten mit Persönlichkeitsstörungen und anderen chronischen psychischen Problemen. Insbesondere die Arbeit mit dem Schemamodus-Ansatz hat sich in Studien als hoch wirksam erwiesen und kann als »Kern« der schematherapeutischen Arbeit gesehen werden.

Die Schematherapie ist ein integrativer Ansatz, der das strukturierte und zielorientierte KVT-Vorgehen mit Konzepten anderer Therapieschulen verknüpft. Aus der Tiefenpsychologie wird ein Fokus auf problematische Muster anstelle auf spezifische Symptome übernommen und großer Wert daraufgelegt, die biografische Entstehung dieser Muster zu thematisieren und in die Behandlung einzubeziehen. Weiterhin haben viele der emotionsfokussierten Methoden, die in der schematherapeutischen Arbeit eingesetzt werden, ihre Wurzeln in den erfahrungsorientierten und humanistischen Therapien wie der Gestalttherapie oder der Gesprächspsychotherapie.

Die Fallkonzeptualisierung mit den *Schemamodi* weist enge Bezüge zu »Teile-Ansätzen« wie der Interaktionsanalyse oder der Arbeit mit dem »inneren Team« auf. Die Einteilung der komplexen Verhaltens- und Erlebensmuster des Patienten in verschiedene Modi

sowie die Erstellung eines ganz individuellen Schemamodus-Modells prägen die schematherapeutische Arbeit mit dem Patienten. Dieses Vorgehen bietet zugleich einen idealen Rahmen für den Einsatz von Therapiekarten und auch umgekehrt – Therapiekarten bilden einen geeigneten Rahmen für die Arbeit mit dem Modusmodell. So können u.a. einzelne Modi – auf jeweils einer Therapiekarte dargestellt – vom Patienten identifiziert, ausgewählt und individuell zu einem Modusmodell zusammengestellt werden. Weitere Vorzüge der Arbeit mit Therapiekarten in der Schematherapie können Sie im Abschnitt 3 in diesem Booklet nachlesen.

2 Der Kartensatz

Struktur

Die insgesamt 75 Therapiekarten Schematherapie wurden thematisch den folgenden fünf Kapiteln zugeteilt:

- (1) **Schemamodi** (23 Karten): Auf diesen Karten werden die verschiedenen Schemamodi nach Kategorien gruppiert und einzeln (ein Modus pro Karte) dargestellt, kurz beschrieben und bildlich dargestellt.
- (2) **Psychoedukation** (14 Karten): Auf diesen Karten werden theoretische Grundlagen für das Verständnis der Schematherapie kurz zusammengefasst und sortiert nach relevanten Aspekten und unterschiedlichen Facetten dargestellt.

- (3) **Störungsspezifische Modusmodelle** (8 Karten): In diesem Kapitel werden die für verschiedene Persönlichkeitsstörungen typischen Modusmodelle dargestellt und kurz beschrieben.
- (4) **Umgang mit dysfunktionalen Modi** (15 Karten): Hier werden sowohl modustypische Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse und Verhaltensmuster benannt als auch Kurzanleitungen zum gesunden Umgang mit diesen geboten.
- (5) **Aktiv werden!** (15 Karten): Ergänzend zu Kapitel 4 werden auf den Aktivitätskarten konkrete Beispiele für gesunde Bewältigungsstrategien im Umgang mit dysfunktionalen Modi geliefert, die den Patienten beim Transfer in den Alltag unterstützen sollen.

Die Kapitel und Karten sind fortlaufend nummeriert und nehmen Bezug aufeinander, was durch Verweise im Fließtext gekennzeichnet ist. Die unterschiedlichen Rahmen-Farben der Kapitel-Karten tragen zusätzlich zur besseren Orientierung bei und sind angelehnt an die Zusammenhänge zwischen den Kapiteln gewählt worden: Kapitel 1 und 3 sowie Kapitel 4 und 5 sind inhaltlich miteinander verwandt, weshalb sich auch die Rahmenfarben der Karten in diesen Kapiteln ähneln.

Überblick über die Karten

1 Schemamodi

- Karte 1.1 Schemamodi
- Karte 1.2 Ungesunde Kindmodi
- Karte 1.3 Ungesunde Elternmodi
- Karte 1.4 Ungesunde Bewältigungsmodi
- Karte 1.5 Gesunde Modi
- Karte 1.6 Das verletzbare Kind
- Karte 1.7 Das ärgerliche oder wütende Kind
- Karte 1.8 Das impulsive oder undisziplinierte Kind
- Karte 1.9 Das dependente (abhängige) Kind
- Karte 1.10 Der strafende Elternmodus
- Karte 1.11 Der fordernde Elternmodus
- Karte 1.12 Die Vermeidung
- Karte 1.13 Der vermeidende oder distanzierte Selbstschutzmodus
- Karte 1.14 Der ärgerliche oder klagsame Selbstschutzmodus
- Karte 1.15 Die distanzierende Selbstberuhigung oder Selbststimulation
- Karte 1.16 Die Unterwerfung
- Karte 1.17 Die Überkompensation
- Karte 1.18 Die narzisstische Selbstüberhöhung
- Karte 1.19 Die Suche nach Aufmerksamkeit und Bestätigung
- Karte 1.20 Die übermäßige perfektionistische oder paranoide Kontrolle
- Karte 1.21 Die aggressiven Bewältigungsmodi
- Karte 1.22 Das glückliche Kind
- Karte 1.23 Der gesunde Erwachsene



2 Psychoedukation

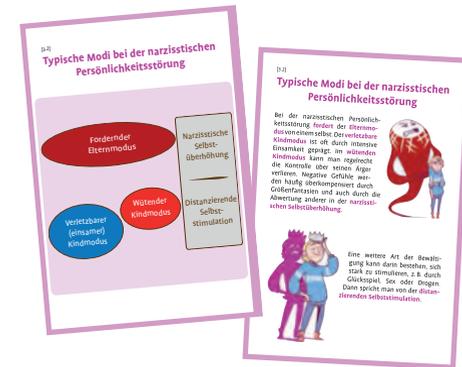
- Karte 2.1 Was ist besonders an der Schematherapie?
- Karte 2.2 Wie unterscheidet sich Schematherapie von anderen Therapien? / Was ist bei Schematherapie wie bei jeder anderen Therapie?
- Karte 2.3 Was sind Schemata? / Zu einem Schema gehören die entsprechenden ...
- Karte 2.4 Wie viele Schemata gibt es? / Die 18 Schemata nach Jeffrey Young
- Karte 2.5 Was sind Schemamodi? / Welche Schemamodi gibt es?
- Karte 2.6 Wichtige kindliche Bedürfnisse / Wie hängen kindliche Bedürfnisse und Schemata zusammen?
- Karte 2.7 Warum hat nicht jede Person mit ähnlichen Erfahrungen in der Kindheit die gleichen Schemata und Modi? / Ich kann mir meine Probleme mit meiner Kindheit einfach nicht erklären ...
- Karte 2.8 Meine Eltern waren nicht so schlecht ... / Manchmal ist es schwierig, die Fehler der eigenen Eltern zu sehen ...
- Karte 2.9 Wie wird in der Schematherapie grundsätzlich vorgegangen? / Gibt es eine bestimmte Abfolge, wie therapeutisch vorgegangen wird?
- Karte 2.10 Was sind die Ziele im Umgang mit den Modi? / Die Therapieziele im Überblick
- Karte 2.11 Was sind emotionsfokussierte Techniken? / Welche emotionsfokussierten Techniken gibt es?

- Karte 2.12 Was ist imaginatives Überschreiben? / Ich habe Vorbehalte gegen das imaginative Überschreiben ...
- Karte 2.13 Was ist ein Stuhldialog? / Kann man Stuhldialoge auch mit weiteren Personen machen?
- Karte 2.14 Wie kann ich am besten von der Schematherapie profitieren? / Welche schädlichen Nebenwirkungen können auftreten?



3 Störungsspezifische Modusmodelle

- Karte 3.1 Typische Modi bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung
- Karte 3.2 Typische Modi bei der narzisstischen Persönlichkeitsstörung
- Karte 3.3 Typische Modi bei der histrionischen Persönlichkeitsstörung
- Karte 3.4 Typische Modi bei der vermeidend-selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung
- Karte 3.5 Typische Modi bei der dependenten Persönlichkeitsstörung
- Karte 3.6 Typische Modi bei der zwanghaften Persönlichkeitsstörung
- Karte 3.7 Typische Modi bei der paranoiden Persönlichkeitsstörung
- Karte 3.8 Typische Modi bei kriminellen Problemen und Delikten



4 Umgang mit dysfunktionalen Modi

- Karte 4.1 Umgang mit dem verletzbaaren Kind
 Karte 4.2 Umgang mit dem ärgerlichen, wütenden oder trotzi- gen Kind
 Karte 4.3 Umgang mit dem dependenten (abhängigen) Kind
 Karte 4.4 Umgang mit dem impulsiven/undisziplinierten Kind
 Karte 4.5 Umgang mit dem strafenden Elternmodus
 Karte 4.6 Umgang mit dem fordernden Elternmodus
 Karte 4.7 Umgang mit dem distanzierten Selbstschutzmodus
 Karte 4.8 Umgang mit dem vermeidenden Selbstschutzmodus
 Karte 4.9 Umgang mit dem ärgerlichen oder klagsamen Selbst- schutzmodus
 Karte 4.10 Umgang mit der distanzierenden Selbststimulation
 Karte 4.11 Umgang mit dem Unterwerfungsmodus
 Karte 4.12 Umgang mit narzisstischer Selbstüberhöhung
 Karte 4.13 Umgang mit der Suche nach Aufmerksamkeit und Bestätigung
 Karte 4.14 Umgang mit übermäßiger paranoider oder perfekti- onistischer Kontrolle
 Karte 4.15 Umgang mit aggressiven Bewältigungsmodi



5 Aktiv werden!

- Karte 5.1 Aktivitätskarte »Das innere Kind glücklich machen«
 Karte 5.2 Aktivitätskarte »Ärger kontrollieren«
 Karte 5.3 Aktivitätskarte »Den gesunden Erwachsenen stärken«
 Karte 5.4 Aktivitätskarte »Bedürfnisse erfüllen«
 Karte 5.5 Aktivitätskarte »Rückschläge einstecken«
 Karte 5.6 Aktivitätskarte »Konflikte überwinden«
 Karte 5.7 Aktivitätskarte »Pflichten erfüllen«
 Karte 5.8 Aktivitätskarte »Eine Vorstellungsreise machen«
 Karte 5.9 Aktivitätskarte »Elternmodi eindämmen«
 Karte 5.10 Aktivitätskarte »Gründe pro und kontra Vermeidung finden«
 Karte 5.11 Aktivitätskarte »Gründe pro und kontra Unterwerfung finden«
 Karte 5.12 Aktivitätskarte »Gründe pro und kontra Überkompensation finden«
 Karte 5.13 Aktivitätskarte »Eine Trostbox gestalten«
 Karte 5.14 Aktivitätskarte »Das verletzbaare Kind trösten«
 Karte 5.15 Notfallkarte »An einen sicheren Ort gehen«



3 Die Anwendung

Allgemeine Nutzungshinweise

Die Therapiekarten Schematherapie sind fünf Kapiteln zugeordnet und lassen sich durch die unterschiedlichen Rahmen-Farben schnell und einfach zuordnen. Die Kapitel-Einteilung dient der Strukturierung im laufenden Therapieprozess, wobei die fünf Kapitelthemen in verschiedenen Therapie-Stadien relevant sein können. Die Karten sind deshalb über den gesamten Therapieverlauf hinweg einsetzbar und können zu jeder Zeit eingeführt werden.

Die Karten untereinander weisen zum Teil Verbindungen zu anderen Karten innerhalb eines Kapitels oder auch kapitelübergreifend auf. Diese Verbindungen sind im Fließtext durch direkte Verweise auf andere Kartennummern kenntlich gemacht und können so unkompliziert dazu genutzt werden, sich im Kartensatz zurechtzufinden. So wird z.B. auf der Karte 1.23 zum gesunden Erwachsenen auf die Karten 5.3 bis 5.7 verwiesen, mithilfe derer die Aktivitäten des gesunden Erwachsenen konkretisiert und exemplarisch vertieft werden können.

Eine kurze Übersicht über die Verknüpfungen zwischen den Karten finden Sie in der Tabelle:

Karte	Verknüpfung mit Karte
1.2	1.6 bis 1.9
1.3	1.10 und 1.11
1.4	1.12 bis 1.21
1.5	1.22 und 1.23
1.12	1.13 bis 1.15
1.17	1.18 bis 1.21
1.23	5.3 bis 5.7
2.5	1.1
4.5	5.3 und 5.9
4.6	5.3 und 5.9
4.7	5.10
4.8	5.10
4.9	5.10
4.10	5.10
4.11	5.11
4.12	5.12
4.13	5.12
4.14	5.12
4.15	5.12
5.10	4.7 bis 4.10
5.11	4.11
5.12	4.12 bis 4.15
5.14	5.13

Modusmodelle erstellen

Einer der großen Vorteile an der Kartenform ist, dass sie eine beidseitige Gestaltung ermöglicht. So können nicht nur die Karten an sich, sondern auch die Vorder- und Rückseite einer Karte unabhängig voneinander genutzt werden.

Diese Eigenschaften bieten sich z.B. gut für das Legen von individuellen Modusmodellen an. Hierzu schlagen wir vor, die jeweiligen Moduskarten aus dem Kapitel 1 mit der Vorderseite nach oben (die Seite mit Modusnamen und Bild) auf den Boden oder einen Tisch zu legen bzw. vom Patienten auslegen zu lassen. Die Vorderseite der Karten von Kapitel 1 ist deshalb nur mit wenig Text versehen und enthält lediglich die Modusbezeichnung und eine dazugehörige Illustration. So kann ein individuelles, anschauliches Modusmodell leicht entstehen und bspw. abfotografiert werden. Durch Umdrehen der Moduskarten kann dann eine tiefere Auseinandersetzung mit den Charakteristika der Modi erfolgen.

Alternativ oder ergänzend kann es auch sinnvoll sein, die Kartenvorderseiten aus Kapitel 4 zu verwenden, die zwar nicht die Modusbezeichnung enthalten, stattdessen aber die typischen Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse und das modusspezifische Verhalten.

Als eine Art »Schablone« können ergänzend die störungsspezifischen Modusmodelle auf den Vorderseiten der Karten von Kapitel 3 dienen.

Karten Kapitel 1
Alternativ: Karten Kapitel 4
Ergänzend: Karten Kapitel 3

Schematherapie erklären

In Kapitel 2 wurden die wichtigsten Themen zu Psychoedukation nicht nur zusammengefasst, sondern auch im Hinblick auf häufig gestellte Fragen erläutert. Es werden unterschiedliche Facetten der Inhalte dargestellt und in einfacher Weise beschrieben, sodass Psychoedukation anschaulich und interaktiv gestaltet werden kann. Dazu bietet es sich an, die Karten beim Erläutern auch nebeneinander auszulegen, um die Inhalte nach verschiedenen Gesichtspunkten ordnen zu können und die gedanklichen Schritte beim Erklären leichter nachvollziehbar zu machen.

Karten Kapitel 2

Selbstwahrnehmung schärfen

Wie im vorherigen Abschnitt erwähnt, enthalten die Kartenvorderseiten aus Kapitel 4 die modusspezifischen Charakteristika.

Durch eine Illustration werden diese zusätzlich deutlich gemacht. Da die Vorderseite dieser Karten jedoch nicht die Modusbezeichnung enthält, bietet es sich auch an, sie zur Schulung der »Moduserkennung« des Patienten zu nutzen. Die Selbstwahrnehmung kann auf spielerische Weise geschärft und die Reflexion angeregt werden. Dabei sind die Eigenschaftswörter gruppiert nach Gefühlen, Bedürfnissen, Gedanken bzw. Verhalten und farblich voneinander abgesetzt, sodass ein zusätzlicher Fokus auf nur eine Begriffsart (z.B. Gefühlsörter) gesetzt werden kann.

Karten Kapitel 4

Stuhldialoge unterstützen

Zusätzlich bieten sich die Karten mit ihren Vorder- und Rückseiten zur Unterstützung von Stuhldialogen an. So können die Karten bspw. mit Modusbezeichnung und Illustration nach oben auf die Stühle verteilt werden, sodass Patient und Therapeut einen guten Überblick über die am Dialog beteiligten Modi behalten. Zusätzlich kann der Patient die Karte in die Hand nehmen, wenn es um das Einfühlen in diesen Modus geht. Sollte er dazu noch zusätzliche modus-spezifische Informationen benötigen, hat er diese auf den betreffenden Kartenrückseiten parat und kann sie je nach Bedarf nachlesen. Sie dienen ihm in Stuhldialogen also als eine Art »Anker« und ggf. auch als inhaltliche Hilfestellung.

Karten Kapitel 1
Alternativ: Karten Kapitel 4

Aktivität und Eigenverantwortung schulen

Diesem Thema wurde ein ganzes Kapitel gewidmet: Die Aktivitätskarten in Kapitel 5 enthalten konkrete Aktivitäts-Vorschläge, die die Umsetzung geplanter Verhaltensänderungen im Alltag erleichtern sollen. Die Patienten können aus einer Vielzahl an Beispielen die für sie relevanten Aktivitäten wählen und sind damit zur konkreten Planung und Umsetzung von gesunden Bewältigungsstrategien angehalten.

Die Karten 5.3 bis 5.7 thematisieren darüber hinaus ganz speziell die Fähigkeiten und typischen Handlungsweisen des gesunden Erwach-

Karten Kapitel 5

senen, dessen Stärkung zentraler Bestandteil der Schematherapie ist. Damit zielt ein Drittel der Aktivitätskarten darauf ab, die Eigenverantwortung des Patienten in Form seines gesunden Erwachsenenmodus zu etablieren und zu schulen.

Auch die Notfallkarte (5.15) kann in der Therapie zur Schulung von Eigenverantwortung des Patienten genutzt werden. So kann der Therapeut seinem Patienten die Notfallkarte zur Verfügung stellen, damit dieser die Möglichkeit hat, Grenzen (z.B. durch Hochhalten der Karte) kenntlich zu machen und so seine innere Anspannung besser einschätzen zu lernen.

Imaginationsübungen anregen

Die Karte 5.8 und die bereits erwähnte Notfallkarte 5.15 enthalten kurze Texte für leichtere Imaginationsübungen. Diese können entweder vom Therapeuten direkt vorgelesen oder dem Patienten zur eigenen Übung mitgegeben werden.

Zudem eignen sich auch die Vorderseiten der Karten aus Kapitel 4 mit den darauf gesammelten Gefühlsworten dazu, die Gefühle des Patienten klar zu identifizieren, um anschließend die Affektbrücke zum imaginativen Überschreiben einzuleiten.

Karten 5.8 und 5.15

4 Die Illustrationen

Die Hauptfigur

Als Hauptfigur für die 75 Therapiekarten Schematherapie haben wir uns für einen androgyn aussehenden Charakter entschieden, um eine bestmögliche Identifikation sowohl der männlichen als auch der weiblichen Patienten zu ermöglichen. Die Darstellung des Charakters, seiner Verhaltensweisen und emotionalen Zustände wurde teilweise abstrahiert und »verniedlicht« oder auch »comichaft« illustriert, um Widerständen auf Seiten des Patienten vorzubeugen und eine spielerische Auseinandersetzung mit den eigenen Modi sowie Empathie mit der Hauptfigur anzuregen. Es war uns dabei wichtig, die Charakteristika der durch die Hauptfigur dargestellten Modi dennoch eindeutig erkennbar und nicht überspitzt wirken zu lassen. Zur Unterscheidung von erwachsenen und kindlichen Modi wurde der Hauptcharakter dementsprechend in zwei Varianten entworfen.

Die Modi

Die Darstellung der Modi wurde je nach Modus-Kategorie (Kindmodi, Elternmodi, Bewältigungsmodi) in unterschiedlichem Ausmaß auf den Hauptcharakter bezogen konstruiert. So werden die **Kindmodi** als »in der Person selbst« befindliche Gefühle oder »durch die Person selbst« ausgeführte Verhaltensweisen illustriert. Die **Elternmodi** wurden als »von außen einwirkend« und die **Bewältigungsmodi** als eine Art »Accessoire« an der Hauptfigur konzipiert. Intention dieser

Darstellungsweise war es, die gedankliche Umsetzung der modus-spezifischen Therapieziele zu ermöglichen: So sollen kindliche Modi geheilt und integriert werden, was mit einem Charakteristikum in der Person selbst vergleichbar ist. Elternmodi sollen begrenzt und bekämpft werden, was durch die getrennte Darstellung von der Figur ermöglicht wird ohne das eigene Selbst infrage zu stellen. Die Reduktion der Bewältigungsmodi kann symbolisch wie das »Absetzen einer Krone« oder das »Ablegen eines Umhangs/einer Decke« vorgestellt werden. Dies ist durch die Darstellung der Bewältigungsmodi als »Accessoire« möglich.

Die unterschiedliche farbliche Gestaltung der Modi (Verletzbarkeit = blau, Ärger/Wut = rot, Bewältigung = grau usw.) dient vorrangig der Orientierung innerhalb des Kartensatzes. So sind die Karten mit dunkelblauer Illustration stets verbunden mit dem verletzbaren (hellblau mit dem dependenten) Kind. Gemeinsam mit dem Patienten kann man also – alle Karten mit blauer Illustration betrachtend – nicht nur den Modus des verletzbaren Kindes besser definieren (Karte 1.6), sondern diesen auch in ein spezifisches Modusmodell einordnen (s. Kapitel 3), seine Erkennung anhand der verschiedenen typischen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse trainieren und lernen, besser mit ihnen umzugehen (Karte 4.1). Zudem können konkrete Verhaltensänderungen geplant werden (z.B. Karten 5.1, 5.3, 5.13, 5.14, 5.15).

Illustrationen der Modi

