

Zur Einleitung der **Schemaveränderung** wird gemeinsam von Therapeut und Patient ein **Schema-Memo** zu einer aktuellen Situation aus dem Alltag oder aus einer Imaginationsübung ausgefüllt, damit die in dieser Situation gewonnene neue Lernerfahrung auf andere Situationen im Alltag übertragen werden kann. Das von Jeffrey Young entwickelte Formblatt hat **fünf Schritte**.

1. Es wird nach der *Auslösesituation* gefragt und die auftretenden *Gefühle* werden **benannt**.
2. Das ausgelöste Erleben wird einem aus den Fragebögen bekannten *Schema* bzw. *Modus* und der vermuteten *Entstehungssituation* in der Kindheit zugeordnet und die entsprechenden alten *Bewältigungsversuche* (Vermeidung, Erduldung, Kompensation) werden **erkannt**.
3. Diese gedankliche Zuordnung erleichtert im dritten Schritt, die aktuellen Verhaltensweisen als *alte, kindhafte Antwort* auf die damalige Lebenssituation **anzuerkennen** und sich nicht dafür abzulehnen oder sogar zu verachten. Gleichzeitig werden die Grundbedürfnisse anerkannt und die Notwendigkeit, nun als erwachsener Mensch besser für sich und seine Lebensziele zu sorgen.
4. Durch diese achtsame Haltung wird die innere *Distanzierung* erleichtert, weil die zunächst als aktuell erlebten Gefühle als „aufgewärmte“ alte Gefühle aus der „Schublade“ erkannt werden können und es dann leichter fällt, sich im vierten Schritt von den nur teilweise erfolgreichen, alten Bewältigungsversuchen zu **trennen** bzw. sie „loszulassen“. Dies wird unterstützt durch eine neue, *vernunftorientierte Einschätzung* der Situation und entsprechende *Beweise*, die dem alten, gefühlsbegründeten Erleben gegenübergestellt werden (z.B. unter Verwendung des Arbeitsblattes zum „Inneren Dialog“).
5. Zuletzt wird eine entsprechende erwachsene, *neue Verhaltensanweisung* formuliert, die durch Üben „**eingebraunt**“ werden soll.

Um sich die 5 Schritte besser merken und in Aktivierungssituationen im Alltag einsetzen zu können, kann man die Anfangsbuchstaben zu dem Kunstwort „**B-E-A-T-E**“ zusammenfassen:

## Die „B-E-A-T-E“ Schritte

