

## Schema-Tagebuch

Im **Schema-Tagebuch** sollen die Patienten einerseits ihre Aktivitäten ausgewogen **planen**, das Geschehen und Erleben achtsam **wahrnehmen**, mit den **B-E-A-T-E-Schritten** erwachsen **reagieren** und dann im Sinne eines Verhaltensexperimentes auf die tatsächlich erzielten **Effekte** achten, um daraus neue Regeln für spätere Entscheidungsbildungen zu **lernen** (siehe Abb. 6). Die neue Regeln (z.B.: „Bevor du dich verkrampfst, mach lieber eine Pause!“) kann dann in den Entscheidungssituationen die alte Regel: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ relativieren. Wichtig ist, dass die besseren Ergebnisse im Sinne einer korrigierenden emotionalen Erfahrung ganz bewusst registriert und aufgeschrieben werden, damit die **Regelextraktion** auf bewusster Ebene auch tatsächlich vollzogen und in neuen Entscheidungssituationen verfügbar wird. Dieser Vorgang, sich die spontan ablaufenden Prozesse immer wieder bewusst zu machen, kann Mentalisierung genannt werden. Ähnlich wird auch bei den Verbesserungsprozessen in der Wirtschaft vorgegangen. In der Therapie wird dadurch im Patienten der selbst-reflexive **gesunde Erwachsene** aufgebaut. Anfangs sollten die Lernerfahrungen wirklich aufgeschrieben werden, und sei es nur als ein Satz. Das **Ritual**, jeden Abend z.B. vor dem Schlafengehen auf den Tag zurückzuschauen fördert eine achtsame Haltung tagsüber. Besser ist ein **Tagebuch**, in dem ein Beispiel für den Umgang mit einer Schemaaktivierung z.B. mit den B-E-A-T-E-Schritten aufgeschrieben wird. Am stärksten wirksam ist zum Üben das Formblatt (siehe unter Arbeitsblätter). Da dabei auch die Planung berücksichtigt wird. Später können dann in freier Form nur noch die positiven Lernerfahrungen bzw. Regeln aufgeschrieben werden, bis der gesunde Erwachsene stark genug geworden ist.

## Selbstregulationszyklus

### Mentalisierung / „Bewußt-Sein“

