

Sein Leben neu erfinden

Den Teufelskreis selbstschädigenden Verhaltens durchbrechen... und sich endlich wieder glücklich fühlen

von

Jeffrey E Young, Janet S Klosko, Theo Kierdorf

1. Auflage

[Sein Leben neu erfinden – Young / Klosko / Kierdorf](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](#) DIE FACHBUCHHANDLUNG

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 2008

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 87387 619 4

Einleitung

Aus dem Vorwort von Prof. Dr. Heinrich Berbalk

>>Reinventing Your Life<<, so der Originaltitel des vorliegenden Buches, ist in viele Sprachen übersetzt worden und nun zur Freude vieler Psychotherapeuten, die Schematherapie kennen und schematherapeutisch arbeiten, auch für das deutschsprachige Publikum erreichbar. Diese Publikation unterstützt damit auch mein stetes Engagement, die sehr wirkungsvolle Schematherapie mittels Vorträgen und Workshops an vielen Orten in Deutschland bekannt zu machen.

Das große Interesse an dieser neuen, auch aus der bekannten Kognitiven Therapie hervorgegangenen Psychotherapie ist sicher dadurch mit-begründet, dass Jeffrey Young als deren Begründer die meisten der für psychologische Änderung erfolgreichen Ideen und Vorgehensweisen in der Schematherapie integriert und sie mit weiteren Ideen und Methoden vollendet hat. Die Leserin, der Leser können sich auf eine Lektüre freuen, die kompetenter nicht hätte abgefasst werden können.

Einen >>Wunden Punkt<<, ein schmerzliches Thema feststellen, es benennen, im Alltag beobachten und den hinderlichen Charakter dieses Themas zu erkennen, ist der Start zu einer Wende im Leben (>>Wunden Punkt<< wird in diesem Buch übrigens als >>Lebensfalle<< und in der Schematherapie als >>Hinderliches Schema<< bezeichnet).

>>Sein Leben neu erfinden<< ist ein wunderbares Buch. Jeffrey Young und Janet Klosko zeigen uns den Weg von negativer Selbstbewertung zum Verständnis, wie wir so geworden sind wie wir sind: Wunden Punkte haben sich entwickelt, weil wir schmerzliche Erlebnisse in unserer Entwicklung hatten, vor denen wir uns, so gut es eben ging, zu schützen versuchten. Dieser Schutz und damit die Wunden Punkte selbst waren zum Leben notwendig. Die Wunden Punkte werden jedoch zur Lebensfalle oder zum Hinderlichen Schema, wenn die Person und die Umgebung sich verändern: das Kind wird erwachsen und unabhängig, die Person erlebt sich dennoch unvollkommen und bedroht wie als Kind ... Umgebungen verlieren Bedrohungen und eröffnen neue Möglichkeiten, sie werden aber weiterhin als gefährlich und einschränkend erlebt. Die Wunden Punkte und der Umgang mit ihnen haben uns gelehrt, was man tun kann, um relativ unbeschadet zu leben.

Aus dem Vorwort von Aaron Beck

Ich freue mich sehr, daß Jeffrey Young und Janet Klosko sich mit der schwierigen Problematik der Persönlichkeitsstörungen auseinandergesetzt und dabei die Techniken und Prinzipien der kognitiven Therapie genutzt haben. Sie haben hochwirksame Werkzeuge zur Veränderung von Beziehungen und beruflichen Situationen entwickelt und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht und so Pionierarbeit geleistet.

Sein Leben neu erfinden beschreibt elf chronische selbstschädigende Persönlichkeitsmuster, die Lebensfallen. Einer der Vorzüge dieses Buches ist, daß es komplizierte Sachverhalte sehr einfach

und verständlich beschreibt. Leser werden sofort verstehen, was Lebensfallen sind, und schnell die bei ihnen selbst bestehenden Lebensfallen erkennen. Die vielen Fallbeispiele aus der klinischen Praxis erleichtern es dem Leser, sich darüber klar zu werden, was die verschiedenen Lebensfallen für ihn persönlich bedeuten. Und was die Herbeiführung von Veränderungen angeht, haben sich die im Buch beschriebenen Techniken als hochwirksam erwiesen. Der Ansatz der Autoren ist integrativ: Er basiert auf kognitiven, behavioralen, psychoanalytischen und experientialen (erlebensbasierten) Therapien, wobei der praktische, problemlösungsorientierte Fokus der kognitiven Therapie im Mittelpunkt steht.

Sein Leben neu erfinden beschreibt, wie wir unsere schmerzlichsten Probleme, unter denen wir unser ganzes bisheriges Leben lang leiden, überwinden können. Das Buch spiegelt die ungeheure Sensibilität, das Mitgefühl und den klinischen Scharfblick seiner beiden Autoren.

Aus dem Vorwort der Autoren

Warum noch ein Selbsthilfebuch?

Sein Leben neu erfinden füllt unter den zur Zeit verfügbaren Anleitungen eine Lücke. Obwohl es mindestens ebensoviele ausgezeichnete Selbsthilfebücher wie ausgezeichnete Therapieansätze gibt, ist der Wirkungsbereich der meisten dieser Fabeln sehr begrenzt. Manche befassen sich nur mit einem bestimmten Problem, beispielsweise mit Co-Abhängigkeit, Depression, Mangel an Selbstsicherheit oder einer unglücklichen Partnerwahl. Einige behandeln zahlreiche Probleme, nutzen aber nur ein einziges Mittel zur Veränderung, etwa die Arbeit mit dem inneren Kind, Paarübungen oder Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Andere Bücher wirken sehr inspirierend und beschreiben ein universelles Problem wie Verlust äußerst anschaulich, bieten aber so vage Lösungen an, daß man nach der Lektüre des Buches immer noch nicht weiß, wie eine Veränderung eintreten soll.

Sein Leben neu erfinden stellt eine neue Therapie vor, die Ihnen hilft, wichtige Lebensmuster zu verändern. Sie lernen, selbst an elf der größten Probleme zu arbeiten, die in unserer psychotherapeutischen Praxis täglich auftauchen. Um Ihnen einen Weg zur Überwindung dieser Lebensfallen zu weisen, kombinieren wir Techniken, die von verschiedenen Therapieansätzen entwickelt wurden. Das Resultat, das im Buch erläutert wird, beinhaltet eine wesentlich tiefgreifende und umfassendere Möglichkeit der Lösung vieler langwieriger Probleme, als die meisten bisherigen Bücher dieser Art zu bieten hatten.