

## Schemacoaching mit B-E-A-T-E-Modell

Einen ausführlichen Artikel über Schematherapie und Schemacoaching finden Sie auf meinem Blog. Das B-E-A-T-E-Modell stammt von [Eckhard Roediger](#) in Anlehnung an [Jeffrey E. Young](#), Gründer der Schematherapie. Bei der Methode handelt es sich um ein Erklär- und Behandlungsmodell für Patienten mit schweren Persönlichkeitsstörungen. Für das Coaching ist der Umgang mit wiederkehrenden und störenden Verhaltensmustern interessant. Die Übungen stärken die Achtsamkeit und Akzeptanz, sie ermöglichen neue, entsprechende erwachsene Verhaltensweisen.

### B-E-A-T-E-Modell

Das B-E-A-T-E-Modell besteht aus fünf Schritten:

1. Benennen:  
Die Aktivierung des alten Musters muss erstmal bemerkt werden. Achtsamkeitstraining hilft bei der Selbstbeobachtung und Wahrnehmung kann beispielsweise in Coachingsausbildungen und Peergroups geschult werden.
2. Erkennen:  
Wenn die emotionale Reaktion bemerkt und benannt ist, sollte ein Bezug zu den alten Mustern und Hintergründen hergestellt werden. Der Coachee versteht dadurch, dass die aktuelle Situation zwar der Auslöser jedoch nicht die wirkliche Ursache für die „alte Emotion“ ist.
3. Anerkennen und neu bewerten:  
Wiederholungen verdeutlichen, dass der Coachee einerseits noch die alte Reaktion ablaufen lassen möchte, andererseits aber schon in der Lage wäre, anders zu handeln. Hier muss eine bewusste Entscheidung für die Handlungsalternative getroffen werden.
4. Trennen:  
Die Entscheidung für das neue Verhalten muss selbst getroffen werden und es kann eine Weile dauern bis man sich dazu entscheidet.
5. Einbrennen:  
Die Bereitschaft genügt oft noch nicht, das neue Verhalten muss mindestens einmal ausprobiert werden. Beim Coaching kann dies in einer Art Rollenspiel geschehen.

Jeder Versuch, der erfolgreich ausgeführt wird, lohnt sich, denn er führt zu einer Dopaminausschüttung. Das fördert und verstärkt das neue Verhalten, das im Coaching Face-to-Face geübt werden und dem Coachee anschließend als „Hausaufgabe“ mitgegeben werden kann. Dazu sind Übungsbögen mit Anleitungen hilfreich. Ich stelle hier zwei unterschiedliche Möglichkeiten vor:

- Umsetzungsbogen mit Schema-Memo (im Anschluss)
- Tagesplan (auf meiner Webseite)

## Schemacoaching mit B-E-A-T-E-Modell

### Umsetzungsbogen mit Schema-Memo

**Benennen:**

..... (Situation genau

beschreiben) löst bei mir das alte Gefühle

.....aus.

**Erkennen:** Das kommt aus der alten Situation damals, in der ich

.....

Deswegen möchte ich am liebsten

..... (automatischer Verhalten).

**Anerkennen:**

Obwohl ich automatisch glaube (es sich so anfühlt), dass

.....wahr

ist und ich ..... tun müsste, ist die erwachsene

Sichtweise/die heutige Realität .....

**Trennen und Einbrennen:** Obwohl ich bisher immer

..... gemacht/getan

habe, könnte ich stattdessen auch .....(Zielverhalte zeigen).