

Aufteilen oder Verbinden?

Welche Prozesse braucht es,
um geteilte Welten zu versöhnen?

Vortrag auf der Teile-Tagung 30.10.2025

Dr. Eckhard Roediger

IST-frankfurt

Institut für Schematherapie - Frankfurt

www.schematherapie-frankfurt.de

kontakt@eroediger.de

Zum Einstieg eine Übung:

- Bilder
- Gefühl
- Körpergefühl
- Impuls
- Bedürfnis

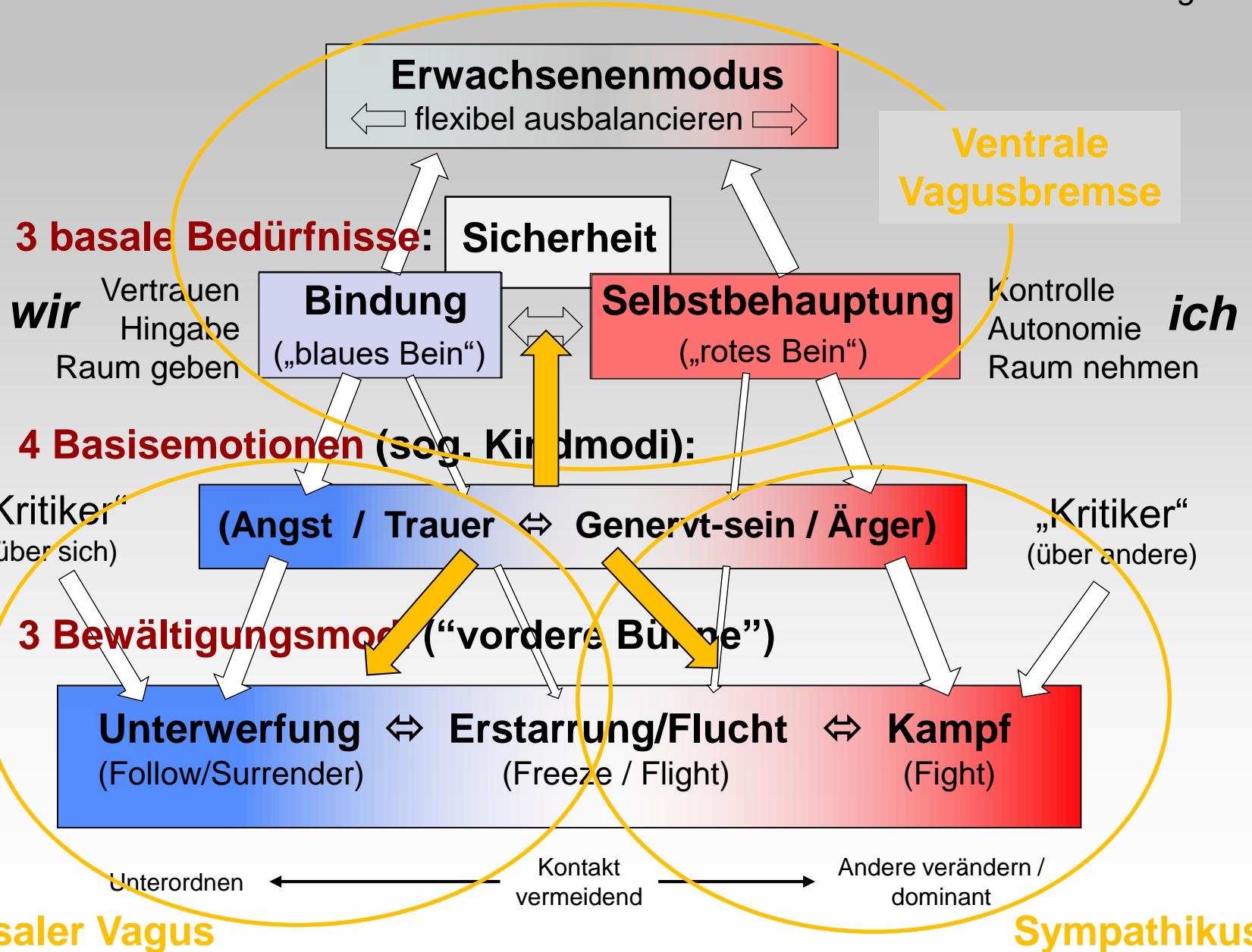


www.schematherapie-frankfurt.de →
Materialien → Videos → Tutorials

The "Still Face"
Experiment

Das „Zwei-Beine“-Modell

E. Roediger







IST-frankfurt

Wichtige Modus-Zirkel

- Dominanz – Unterordnung (stabil)
- Dominanz – Vermeidung (neigt zur Eskalation)
- Dominanz – Dominanz (instabil)
- Vermeidung – Vermeidung (Erstarrung)
- Ges. Erwachsener – Ges. Erwachsener (Entwicklung)

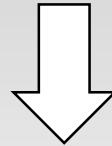
Geteiltes Leid ist halbes Leid!



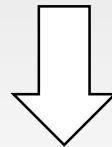
Sieht gut aus - aber wie kommen wir da hin?

Das Smartphone

Missverstehen

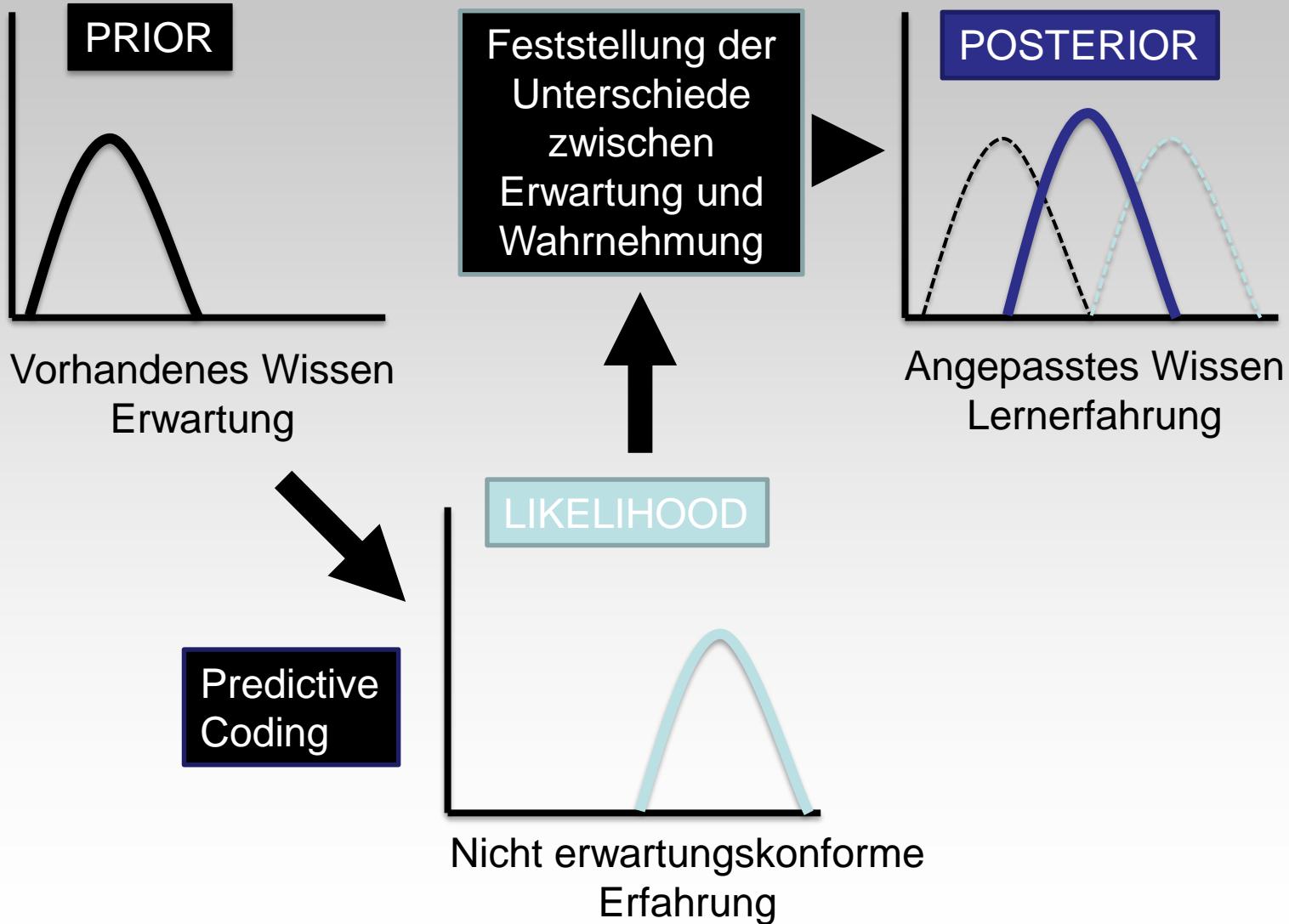


Nicht-Verstehen

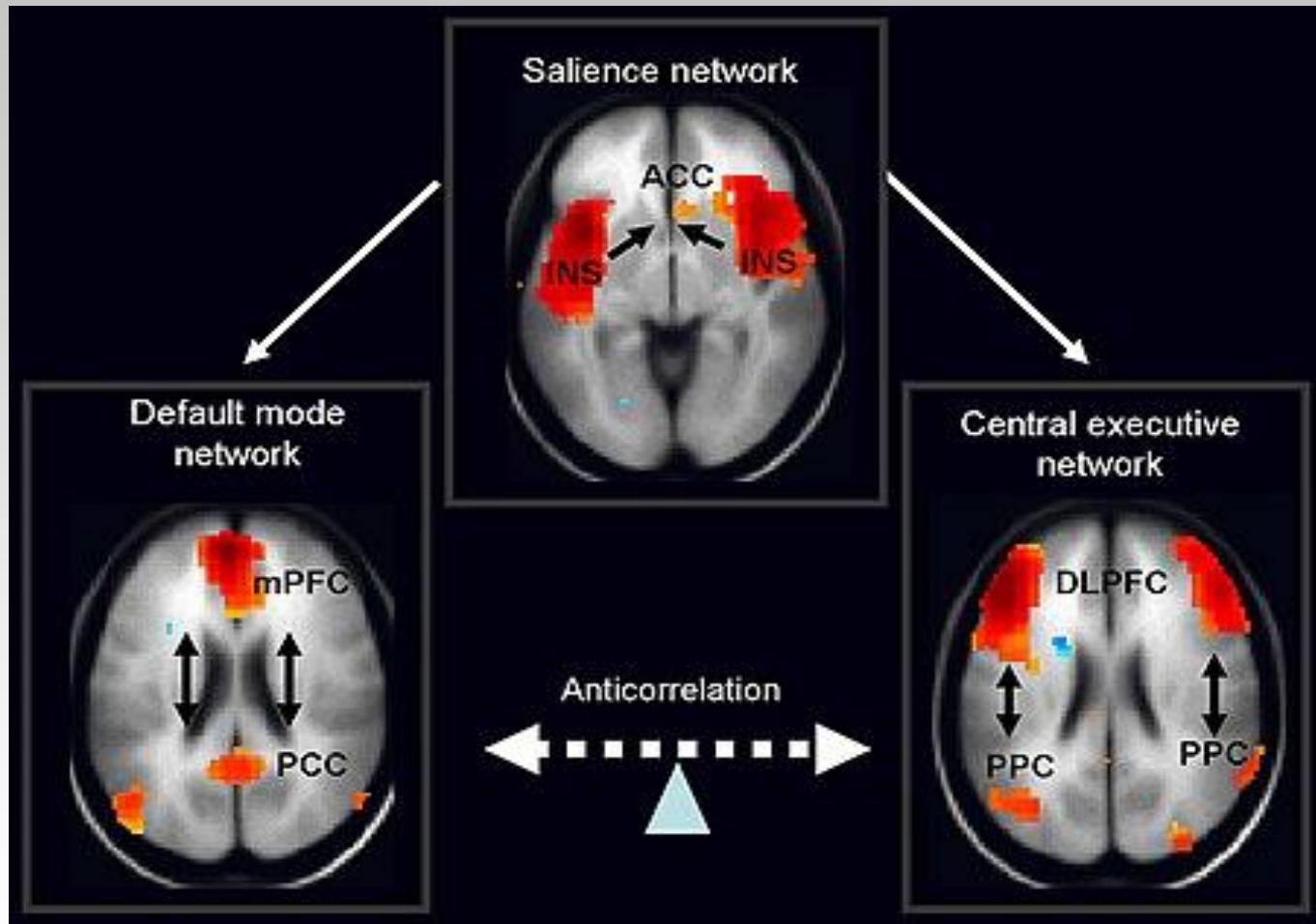


Verstehen

Neurobiologische Hintergründe: Predictive Coding



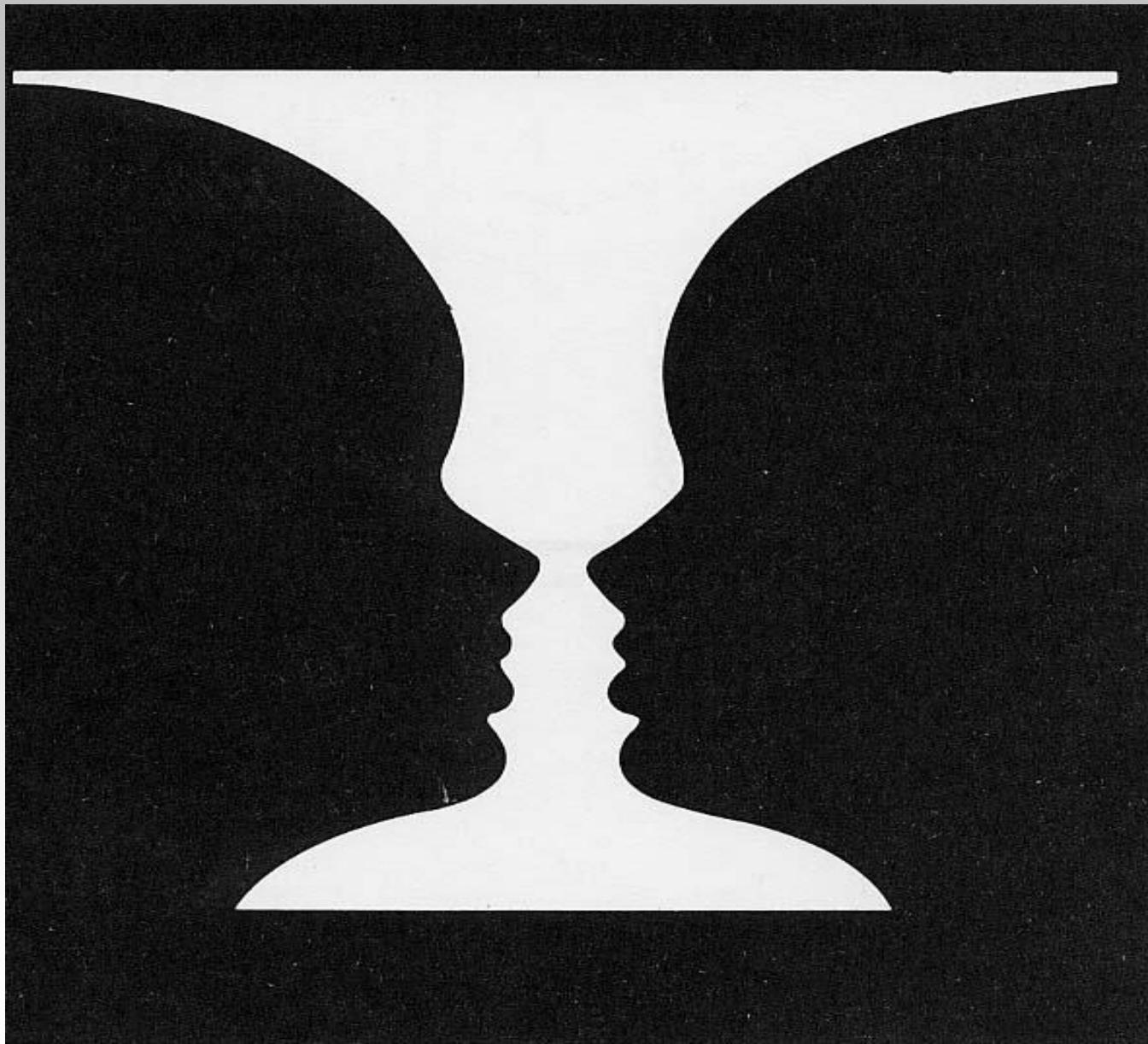
Es gibt mehrere Netzwerke!



Die gute Nachricht: Wir haben eine Wahl!



IST-frankfurt

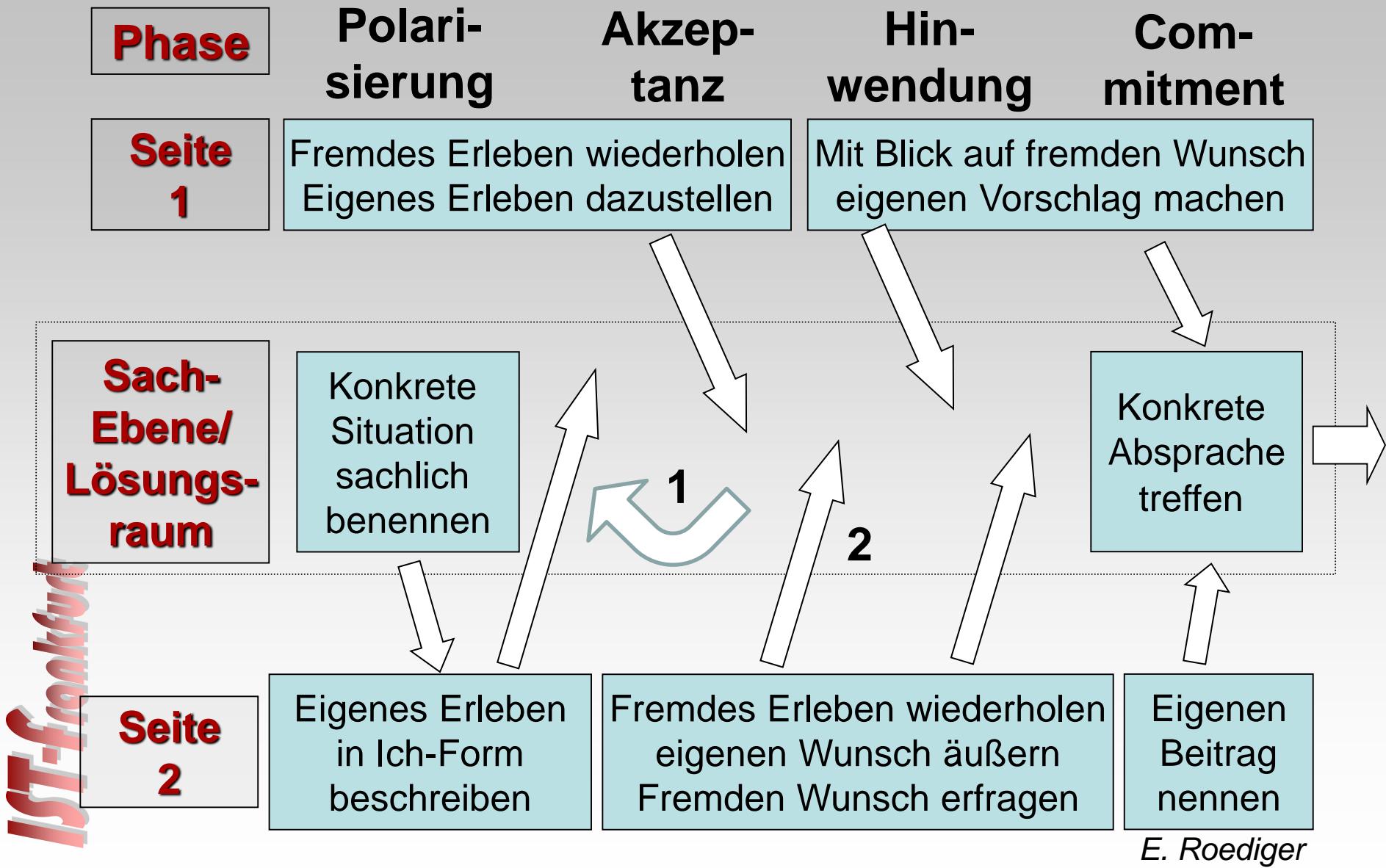


IST-frankfurt

Wie kommen wir in Verbindung

- “**Grenzen**” erkennen und anerkennen (**Sokrates**)
- “**Verwundbarkeit**” wahr- und annehmen (**Wir > Ich**)
(Ethologisch konnten wir nur als Gruppe überleben!!)
- Das “**Smartphone drehen**” → **Perspektivwechsel üben!**
- **Interesse → Fragen → Lernen → Wachstum**
(Broaden and Build-Theory von Barbara Fredrickson)
- **Kontrolle ist gut – Vertrauen ist besser!**
(Epistemic trust (Peter Fonagy) → “sekundäres” Vertrauen)
- **Balance zwischen Selbst- und Umkreis-Bezug**
(ROTE verlieren die anderen, BLAUE verlieren sich selbst)

Verbindende Gespräche



Roediger • Frank-Noyon • Behary

Passt doch!

Paarkonflikte verstehen und lösen
mit der Schematherapie

 Online-Material



IST-frank

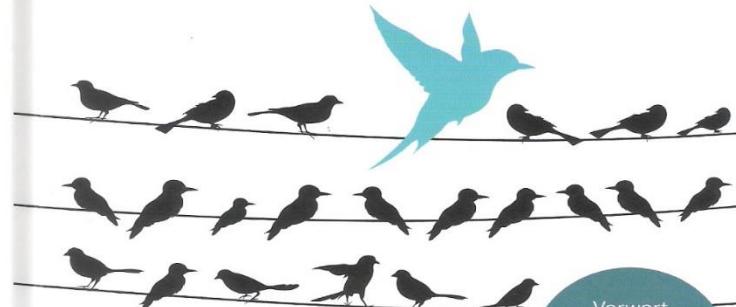
Paare bewegen

Schematherapie mit Paaren in der Praxis

Eckhard Roediger

Wer A sagt

muss noch lange
nicht B sagen



Vorwort
von Jeffrey Young,
Begründer der
Schematherapie



 dout
Verlag

Lebensfallen und
lästige Gewohnheiten
hinter sich lassen

 KÖSEL

YouTube-Chanel: Schematherapievideos Roediger Valente

Matias Valente/Eckhard Roediger

Schematherapie

www.schematherapie-frankfurt.de

Vielen Dank, dass Sie heute hier sind!