

Björn Migge

# ŞEMA KOÇLUĞU

Giriş ve Uygulama:  
Esaslar, Yöntemler, Örnek Vakalar

Çeviren: Nurel Yiğit Cengiz

Editör: Aysel Taşdemir

Bu kitabın yayın hakkı PHOENİX YAYINEVİ'ne aittir. Yayınevinin ve yayıncısının yazılı izni alınmaksızın kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

## **ŞEMA KOÇLUĞU**

**Giriş ve Uygulama: Esaslar, Yöntemler, Örnek vakalar**

**Björn Migge**

**Orijinal Künye:** *Schema-Coaching Einführung und Praxis: Grundlagen, Methoden, Fallbeispiele, Björn Migge, Beltz Verlag 2013*

**Çeviren: Nurel Yiğit Cengiz**

**Editör: Aysel Taşdemir**

**Yayına Hazırlayan: Ertan Akkaş**

**Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Gamze Uçak**

©Phoenix Yayınevi Tüm Hakları Saklıdır.

Kasım 2022, Ankara

**ISBN No:** 978-605-7789-32-7

**Phoenix Yayınevi-Ünal Sevindik**

Yayıncı Sertifika No: 11003

Şehit Adem Yavuz Sok. Hitit Apt. 14/1

Kızılay/Ankara

Tel: 0 (312) 419 97 81 pbx

Faks: 0 (312) 419 16 11

**e-posta:** [info@phoenixkitap.com](mailto:info@phoenixkitap.com)

**http://www.phoenixyayinevi.com**

**Baskı:**

Ankamat Matbaacılık Sanayi Tic.Limited Şirketi

Sertifika No: 46700

1344. Cadde No: 60

İvedik Organize Sanayi Bölgesi

Yenimahalle – ANKARA

Tel: (0.312) 394 54 94 – 95

**Dağıtım:**

**Siyasal Kitabevi**

Şehit Adem Yavuz Sok. Hitit Apt. 14/1

Kızılay-Ankara

Tel: 0 (312) 419 97 81 pbx

Faks: 0 (312) 419 16 11

**e-posta:** [info@siyasalkitap.com](mailto:info@siyasalkitap.com)

**http://www.siyasalkitap.com**

*Tine, Lina ve Lilly'ye adanmıştır*



**Björn Migge**, Tıp ve Sosyal Davranış Bilimleri eğitimi almıştır. Zürih’te başhekim ve öğretim üyesi olarak görev yaptıktan sonra 2004 yılında Almanya’da Westfalya eyaletinde eşi ve içinde psikologlar ve koçların bulunduğu 20 kişilik bir ekip ile koçluk, psikodrama, hipnoz terapisi, psikoterapi ve danışmanlık yöntemleri üzerine eğitimler sunan bir enstitü kurmuştur. Çok

satanlar arasında yer alan “Handbuch Coaching und Beratung” [Koçluk ve Danışmanlık El Kitabı] ve “Handbuch Business-Coaching” [Yönetici Koçluğu El Kitabı] kitaplarının yazarıdır.

# İçindekiler

Önsöz.....	9
Editörün Takdimi .....	11

## 01

### **Bütüncül Psikoterapiden Şema Koçluğuna ..... 13**

Giriş.....	15
Koçlukta Bütüncül Bir Model Olarak Şema Terapi.....	15
Şema Odaklı Bütüncül Psikoterapi (ŞOBP).....	17
Şema Koçluğu .....	21
Kavramlar ve Tanımlar .....	24
Koçluk Nedir?.....	24
Psikoterapi Nedir? .....	29
Psikoterapiyi ve Koçluğu Etkili Kılan Nedir? .....	37
Bileşim Alanları .....	49
Bütüncül Yaklaşımlar.....	53
Uygulamada Bütüncül İşleyiş.....	53
Bütüncül Psikoterapinin Tarihçesi .....	55
Bütüncül Yaklaşımın Metotları ve Formları .....	64
Bütüncül, Entegral veya Sistemik?.....	67
Şema Terapinin Tarihi .....	69
Jeffrey Young ve Aaron Beck .....	69
Şema Terapinin Ortaya Çıkışı.....	72

## 02

### **Şema Koçluğunun Bakış Açısı, Tutumu ve Unsurları ..... 79**

İlişki Tasarımı.....	81
Empati ve Duyguların Paylaşımı.....	81
Sınırlı Yeniden Ebeveynlik .....	84
Saygıya Dayalı İş birliği ve Psikoedukasyon.....	88
Danışan Kahramandır .....	90

Empatik Yüzleşme.....	92
Kaynakların Aktive Edilmesi.....	93
Sorunlar ve Hedefler .....	98
Mevcut Sorun .....	101
Özgeçmiş İlişkisi .....	104
Şimdi-Burada Karşılaşması.....	106
Hedef ve Yol.....	106
Rogers'ın Kendini Gerçekleştirme Eğilimi .....	109
Sorunlar, Kaynaklar, Hedefler.....	110
Salutogenez .....	114
İntervizyon: Fırtınaları Daha İyi Anlamak.....	115
Çocukluk Dönemi Temel İhtiyaçlar.....	117
Temel İhtiyaçlar ve Değerler Birliği.....	117
Maslow'un İhtiyaçlar Teorisi.....	119
Grawe'ye Göre Yetişkinlerin Temel İhtiyaçları.....	120
Öz Belirleme Teorisi Temel İhtiyaçlar .....	121
Young'a Göre Çocukluk Dönemi Temel İhtiyaçlar .....	122
Şema Modeli .....	124
Şemalar Tıpkı İlk Aktivasyon Aşaması Gibidir .....	125
Koşullu veya Koşulsuz Şemalar .....	126
Şemaları İçselleştirilmiş Benlik Kavramından Belirlemek .....	128
Alanlar ve Şamalar .....	129
Şema Anketi.....	152
Şema Modları.....	158
Şema Terapide Baş Etme Tarzları .....	158
Şema Aktivasyonu Örnekleri.....	159
Şema Modları.....	163
Mod Kartları.....	173
Şema-Modlar-Belleği .....	175
Vaka Kavramı .....	178
Duygular.....	181
Duygular ve Hisler Nedir? .....	183
Hangi Duygular Vardır?.....	187
Duygu Odaklı Koçluk .....	201
İmajinasyon.....	217
İmajinasyonlar Neden Etki Eder.....	218
Sayısız İmajinatif Yöntem.....	222
Endikasyon ve Kontrendikasyon .....	224
Danışanlar ve Uzmanlar için Ön Koşullar .....	226
Şema ve Modların Keşfi .....	228

Trans Örnekleri ve Alıştırmalar .....	233
İç Deneyimin Yeniden Tasarımı.....	245
Aksiyon, Dizim, Sandalyeler .....	251
Grup Simülasyon Yöntemi .....	251
Tek Kişilik Oyunlar.....	259
Farkındalık.....	279
Farkındalığın Unsurları.....	280
Öğrenmek Uzun Bir Yolculuktur .....	282
Sevgi ve Şefkat .....	282
Düşünmek .....	286
Yapısalcılığın Öncüsü Epictetus.....	286
Düşünme Operasyonları .....	287
Öğretiler ve Öyküleme.....	288
Ellis'e Göre Akılcı-Duygusal Terapi.....	297
Şemaların ve Modların İnançları, Duyguları ve Davranışsal Sonuçları .....	301

### 03

#### **Şema Koçluğunun İşleyişi ve İlave Bilgiler ..... 303**

Şema Koçluğunun 15 Adımı .....	305
Şema Koçları ve Şema Terapistleri Ayrıca Eğitim ve İleri Eğitim .....	308
Şema Terapide Eğitim ve İleri Eğitim .....	308
Şema Terapi ve Şema Koçluğunu Nereden Öğrenebilirsiniz? .....	310
Hoşçakalın .....	314
Son Olarak Teşekkür .....	315
Dizin.....	317





## Önsöz

Sevgili Okur,

Şema koçluğu kavramı, çeşitli prosedürlerden ve modern psikoterapi araştırmalarından elde edilen anlayışlar, tutumlar ve yöntemlerden oluşur. Bunlar aşağıdakileri içerir:

- Güvenli bağlanma ve ilişki tasarımı
- Çocukluk dönemi temel ihtiyaçları
- Düşünceler, değerler, yorumlar ve öyküsel terapi (narration) çalışmaları
- İçsel görüntüler, düşünceler ve imajinasyon çalışmaları
- Hisler ve bedensel duyumlarla çalışmak
- Aksiyon metotları, dizim ve sandalye tekniği çalışmaları

Bahsi geçen koçluk yöntemi, Dr. Jeffrey Young'ın çeşitli prosedürlerin ilgili unsurlarını, bütüncül bir yaklaşımla ele alan şema terapisinden türetilmiştir. Böylece 2006 yılında, saf prosedür teorilerini savunanların ve akademik camiadan oluşan eleştiricilerin sesleri nihayet kesilmiştir. Çünkü 2006'da ağır hastaların tedavisinde uygulanan prosedür bileşenleri ve şema terapi kombinasyonunun çok etkili olduğunu gösteren, iyi hazırlanmış bir akademik çalışma ortaya konmuştur.<sup>1</sup>

Şema terapinin unsurlarını, ilkelerini, tutumlarını ve "araçlarını" bu kitapta koçluk danışmanlık formuna aktararak "şema koçluğuna" dönüştürdüm. Burada söz konusu olan yeni bir metot değil, Jeffrey Young'ın şema terapisinin koçluğa uyarlanmış halidir.

Şema koçluğu, yaşam ve yönetici koçluğunda bireysel örnekler üzerinden yapılan bir çalışmadır. Almanca konuşulan bölgelerde birçok koçun işini kolaylaştıracak ve hatta onlara tanıdık gelecektir. Çünkü bilişsel çalışma, imajinasyon çalışması, dizim çalışmaları ve deneyim odaklı yöntemler gibi birtakım unsurlar daha şimdiden birçok profesyonel tarafından kullanılmaktadır. Şema koçluğu kavramında, ilgili yaklaşımların kombinasyonu, bir yol gösterici olarak birleştirici ve bütünlüğü bir yaklaşım söz konusudur.

---

<sup>1</sup> (Giesen-Bloo/Van Dyck/Spinhoven vd. 2006; ayrıntılı literatür bilgisi bu kitabın 1. bölümünün sonunda yer alır).

Ayrıca, kaynak etkinleştirme, ilişki tasarımı, aydınlanma, çözüm odaklılık (sorunun üstesinden gelme) gibi etki faktörlerine dönük odağı ile birçok koça ve bütüncül veya eklektik çalışan birçok psikoterapiste kolaylık sağlayacaktır.

"Duygular" bölümünde, "Duygunun dönüştürülmesi ve duygusal düzeltici deneyimi" başlıklı etki faktörünü odağına alan ve ona yeni bir derinlik katan, şema koçluğunun önemli insanlı dayanaklarından biri kabul edilen duygu odaklı koçluğa giriş niteliğinde bir yazı da sizleri bekliyor.

Umarım bu kitabı okumaktan zevk alırsınız ve heyecan duyarsanız.

Björn Migge

---

### **Uzmanlar ve Sorumluluk Bilinci Olanlar İçin Bir Kitap**

Bu kitap uzmanlara yeni öneriler sunmayı amaçlar. Ancak asla bir kılavuz veya koçluğa yeni başlayanlar için bir temel ders kitabı değildir! Asla unutulmamalıdır ki bir kitap hiçbir zaman eğitimin, deneyimin ve süpervizyonun yerine geçemez. Bu kitapta hipnoz terapisi/imajinasyon, aksiyon metotları (geştalt ve psikodrama), bilişsel çalışmalar, duygularla ilgili çalışmalar, ilişki ve bağ oluşturma gibi birçok konuyla ilgili yöntem ve teknikler tanıtılmaktadır. Bu teknikleri danışmanlarınıza lütfen sadece ilgili yöntemler hakkında teorik bilgi ve uygulama alanında tecrübeye sahipseniz uygulayınız! Lütfen sadece uzmanlaştığınız alanlarda (Örneğin psikoterapi, koçluk, danışmanlık) uygulama gerçekleştiriniz.

**Sorumluluk Bilinci:** Bu kitap hiçbir şekilde psikoterapi ve koçluğun yerine geçemez. Aynı şekilde bu alanlarla ilgili eğitimin de yerine geçemez. İddia edilen veya kanıtlanmış olsa dahi, bu kitabın içeriğinden doğrudan veya dolaylı olarak kaynaklanan herhangi bir hasarla ilgili yayıncı ve yazar sorumluk kabul etmez.

Okur kendi sorumluluk bilinci gereğince kitabın içeriğiyle ilgili eleştirel bir denetim uygulamaya kesin bir şekilde davet edilir! Bu kitap kendi kendine telkin veya kendi kendine terapi amacı gütmaz. Bilakis, tecrübeli uzmanların gelişim ve eğitimlerine katkı sağlamayı hedefler.

---

## Editörün Takdimi

Kendi koçluk programlarımı geliştirme kararı verdiğimde koçluk dünyasına farklı bir bakış getirmeyi hedeflemiştim. Kendi koçluğumu derinleştirmek için psikoloji yüksek lisansı yaparak, psikolojik kuram ve modeller ile koçluğun ne kadar da zenginleştirilebileceğini keşfettim.

Psikoloji bilgisi ile koçluğu nasıl güçlendirebilirim derken Şema Terapi ile yollarım kesişti ve Şemaları keşfettikçe koçluklarda şemaları bilmenin getirdiği avantaj ile daha doğru soru sorma konusunda etkisini gözlemledim. Bu deneyimler ışığında da Uluslararası Koçluk Federasyonu ICF tarafından CCE ile belgelenmiş Şema Koçluk programını geliştirdim.

Etik konulara olan derin hassasiyetimden ötürü çok net olarak ifade etmeliyim ki, Şema Terapi bir psikolojik tedavi yöntemidir. Şema Koçluk programı ise şema bilgisi ile koçluk alan kişiyi daha doğru duymaya ve daha etkili sorular sormayı güçlendiren bir koçluk yaklaşımdır.

Şema koçluk programının amacı, şemaları öğretmek ve/veya şema terapi yapma yetkinliği kazandırmak değildir.

Bu kavramlar çok karışabildiği için ne olduğunu ve ne olmadığını en baştan belirtmenin koçluk etiği açısından önemini önemle vurgulamak isterim.

Şema koçluk programını geliştirirken sayısız kaynak arasında araştırmalar yaparken 2020 yılında Björn Migge tarafından orijinal dili Almanca olarak yazılan Şema Koçluk kitabı ile yollarımız kesişti.

Ve bu kitabın ülkemize kazandırılması gerektiğine olan inancım ile phoenix yayınevinin de bu inancıma inanması ve desteklemesi ile kitap Türkçe'ye çevrilerek, ülkemizde koçluğun gelişimine adanmıştır.

Başta bu konuda bu kitabı yazan Björn Migge'e, bu süreçte phoenix yayınevi ile beni buluşturan ve destekleyen Ali Esgin'e, Şemaları öğrenme sürecimde destek olan Kahraman Güler'e, zengin ve renkli bakış açısıyla, profesyonel bilgisiyle ve editörlüğü ile desteğini esirgemeyen Şeniz Baş'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Koçluk yolculuğuna çıkmış ve koçluğun ülkemizde gelişmesine gönül veren herkese kitabın ışık olmasını tüm kalbim ile dilerim.

Aysel Taşdemir



# Bütüncül Psikoterapiden Şema Koçluğuna

Giriş

Kavramlar ve Tanımlar

Bütüncül Yaklaşımlar

Şema Terapinin Tarihi