

**TEIL 1 MOTIVATIONSPROBLEME IN DER THERAPIE**

<b>Was ist Motivation?</b>	<b>12</b>
Der Begriff der Motivation	12
Formen der Motivation	14
Motive und Ziele	16
Motivation in der Psychotherapie	19
Therapie- und Änderungsmotivation	22
Langfristige und kurzfristige Ziele	26
Makro- und Mikromotivation	27
Motivierung durch Selbsteffizienz-Erwartung	28
Entwicklung von Zielen	28
Andauernde Motivierung	29
Die Methoden der Motivierung	30
Ziele, Motivierung und Strategien	31
<b>Das Rubikon-Modell</b>	<b>32</b>
Motivierungsphase	34
Entscheidungsphase	36
Umsetzungsphase	38
Zurückfallen hinter den Rubikon	39
Motivationsblockaden, Motivationsmangel und Volitionsprobleme	40
Unklare Kosten und Ziele	41
Alienation	43
Motivkonflikte	44
Angst vor Risiken	45
Dysfunktionale Schemata	46

Ambivalenzen und Vermeidung	47
Motivationsmangel	49
Umsetzungsprobleme	54
Die Trennung von Motivations- und Umsetzungsproblemen	55
<b>Therapeutische Strategien zum Abbau von Motivationsblockaden</b>	<b>58</b>
Unklare Ziele: Klärung von Therapiezielen	58
Bearbeitung der Alienation	59
Bearbeitung von Motivkonflikten	64
Bearbeitung von Entscheidungsängsten	68
Bearbeitung dysfunktionaler Schemata	69
Bearbeitung der Vermeidung	69
<b>Therapeutische Strategien zur Steigerung der Motivation</b>	<b>70</b>
Passungsprüfung und die Entwicklung motivationaler Kompetenz	70
Herstellen von Entschlossenheit	74
Steigerung der Selbsteffizienz-Erwartung	75
<b>Therapeutische Strategien zur Überwindung von Umsetzungsproblemen</b>	<b>76</b>
Entwicklung von Handlungskontrollstrategien	76

## **TEIL 2 THERAPEUTISCHE STRATEGIEN ZUR STEIGERUNG DER ÄNDERUNGSMOTIVATION**

<b>Grundsätzliche Strategien der Valenz-Steigerung</b>	<b>82</b>
Kosten des dysfunktionalen Systems herausarbeiten	83
Gewinne der Veränderung bearbeiten	86
Kosten der Veränderung bearbeiten	88
Gewinne des dysfunktionalen Systems bearbeiten	91

<b>Gesprächsmethoden</b>	<b>94</b>
Prinzipien	96
Strategien	97

### **TEIL 3 SPEZIFISCHE MOTIVIERUNGSTECHNIKEN**

<b>Das Ein-Personen-Rollenspiel</b>	<b>108</b>
Der Ablauf des Ein-Personen-Rollenspiels	111
Das Ein-Personen-Rollenspiel zur Motivierung des Klienten	117
Transkript einer Therapiesitzung mit dem Ein-Personen-Rollenspiel	119
<b>Die Pro-und-Kontra-Diskussion</b>	<b>137</b>
Das Verfahren	138
Transkript einer Therapiesitzung mit der Pro-und-Kontra-Diskussion	140
<b>Grenzen der Motivierung</b>	<b>160</b>
<b>Literatur</b>	<b>164</b>