
Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung – Eine Aufforderung zum Tanz	1
1.1 Was ist Motivational Interviewing?	1
1.2 Einladung zum Tanz: Erste Grundschritte im MI	3
1.2.1 Resist the righting Reflex – Widerstehen Sie Ihrem Drang zu Belehren, zu Überzeugen oder Recht haben zu wollen	4
1.2.2 Understand Motivation – Versuchen Sie zu verstehen, was „in der Welt des Klienten“ wichtig und motivationsfördernd ist	5
1.2.3 Listen empathically – Hören Sie empathisch zu!	7
1.2.4 Empowerment – Stärken Sie die Zuversicht des Klienten	7
1.3 Take-Home-Messages – Fazit für die Beratung	8
2 Wenn der Walzer aus dem Takt gerät – der Widerstandsbegriff im Motivational Interviewing	9
2.1 Was ist eigentlich Widerstand?	9
2.1.1 Was Widerstand nicht ist – Discord versus Sustain Talk	12
2.2 Auf die Füße treten leicht gemacht – Die besten Wege, um Widerstand zu erzeugen	13
2.2.1 Die Top 10 der Gesprächsblockaden – Tanz mit Hindernissen	15

2.2.2 Auf dem Siegertreppchen: Die besten Gesprächsfallen ...	18
2.3 Take-Home-Messages – Fazit für die Beratung	20
3 Tanzen statt „Wrestling“ – Widerstand und Sustain Talk bewältigen	21
3.1 Hellhörig werden für schiefe Töne – Warnzeichen für Widerstand	22
3.2 Wenn man kämpft statt tanzt – was hilft?	23
3.2.1 Betonen der Eigenverantwortung und Autonomie	23
3.2.2 Sich entschuldigen?	25
3.2.3 Bestätigen und Anerkennen des Klienten	25
3.2.4 Den Fokus verschieben	26
3.2.5 Hin- und Her pendeln – Der Pendulum Approach	27
3.2.6 Reframings – Den Widerstand umdeuten	27
3.3 Back to Basics – Gesprächstechniken des OARS-Modells	28
3.4 Den Widerstand nutzen – Psychologisches Judo	31
3.5 Take-Home-Messages – Fazit für die Beratung	33
4 Die Kür des Walzertanzens – Widerstandsklassiker hautnah	35
4.1 Klassiker Nr. 1: Das bringt doch alles nichts!	35
4.2 Klassiker Nr. 2: Sie können mich doch gar nicht verstehen, Sie haben so etwas ja noch nie erlebt!	37
4.3 Klassiker Nr. 3: Darüber reden bringt doch auch nichts!	39
4.4 Klassiker Nr. 4: Und jetzt sagen Sie mir, was ich tun soll! Dafür werden Sie ja schließlich bezahlt!	40
4.5 Eleganz im Walzertanz!	42
4.6 Take-Home-Messages – Fazit für die Beratung	43
5 Anmutig im Ballsaal tanzen... – Wie man Widerstand vorbeugen kann	45
5.1 Gute Lösungen für Lösungen... – Die E-P-E-Strategie	45
5.2 Langsamer Walzer statt Quickstep – Das Tempo ist wichtig!	48
5.2.1 Ready to go?! – Anzeichen für ausreichende Veränderungsbereitschaft	49
5.3 Take-Home-Messages – Fazit für die Beratung	52
Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können	53
Literatur	57