

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
2	Theoretische Modelle und Erklärungsansätze	4
2.1	Was ist Motivation?	4
2.2	Motivationsprobleme im therapeutischen Prozess	5
2.3	Psychologische Theorien und Modelle, die Motivationsprobleme beschreiben	7
2.3.1	Das Transtheoretische Modell der Veränderung	7
2.3.2	Selbstwirksamkeitserwartung	9
2.3.3	Selbstbestimmungstheorie	10
2.3.4	Positive Psychologie	14
3	Diagnostik und Indikation	16
3.1	Fortlaufende Motivationsdiagnostik	16
3.2	Motivationale Diagnostik in der ersten Therapiephase	18
3.3	Messinstrumente	19
3.3.1	Störungsübergreifende Messinstrumente	20
3.3.1.1	Erfassung von Zielen	20
3.3.1.2	Erfassung der Motivationsphase und „Decisional Balance“	23
3.3.1.2.1	Motivation (transdiagnostisch)	24
3.3.1.2.2	Störungsspezifische Instrumente zur Erfassung der Veränderungsmotivation	24
3.3.1.3	Selbstwirksamkeit	26
4	Gesprächsführung und Interventionen	28
4.1	Gesprächsführung bei motivationalen Schwierigkeiten	30
4.1.1	Aktives Zuhören	32
4.1.2	Offene Fragen	36
4.1.3	Aktives Zuhören, offene Fragen und geschlossene Fragen im Verhältnis	37
4.1.4	Umgang mit und Förderung von „Change Talk“	38
4.1.5	Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung	42
4.1.6	Umgang mit Widerstand	43
4.1.6.1	Reflektierendes Zuhören	44
4.1.6.2	Sich entschuldigen	45
4.1.6.3	Wiederherstellen der Freiheit	46

VI Inhaltsverzeichnis

4.1.6.4	Als Therapeut die Verantwortung übernehmen	46
4.1.6.5	Reframing	46
4.1.6.6	Zustimmen auf einer höheren Ebene	47
4.1.6.7	Den „Ball zuspielen“, damit der Patient aktiv wird	47
4.1.6.8	Sich als Therapeut mit auf die Contra-Veränderungs-Seite stellen	49
4.1.6.9	Advocatus Diaboli	50
4.1.6.10	Ein Thema ruhen lassen	50
4.1.7	Um Erlaubnis bitten	51
4.1.8	Geleitetes Entdecken	52
4.1.9	Transparenz	53
4.1.10	Zusammenfassungen	54
4.1.11	Soziale Verstärkung und Lob vs. Würdigung	54
4.1.12	Der Umweg über andere Perspektiven als Einstiegshilfe ins Thema	55
4.1.12.1	„Verbünden“ gegen Dritte	56
4.1.12.2	Zirkuläres Fragen	56
4.1.12.3	Beeinflussung der Beziehung zu einer wichtigen Bezugsperson	57
4.1.12.4	Anteile des Patienten „sprechen lassen“	58
4.1.13	Zuordnung der Gesprächsführungstechniken zu den Phasen der Veränderung	58
4.2	Konkrete Interventionen zur Steigerung der Änderungsmotivation	59
4.2.1	Phasenübergreifende Interventionen	59
4.2.1.1	Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung	59
4.2.1.2	Die Arbeit mit Zielen und Werten	62
4.2.1.2.1	Ziele	63
4.2.1.2.1.1	Therapieziele	65
4.2.1.2.1.2	Therapieziele formulieren	65
4.2.1.2.1.3	Die „Goal Attainment Scale“	69
4.2.1.2.1.4	Entwicklung positiver Zielperspektiven (EPOS)	70
4.2.1.2.1.5	Die „Zieltreppe“	73
4.2.1.2.1.6	Matrix zur Aufdeckung von Zielkonflikten	74
4.2.1.2.2	Werte	75
4.2.1.2.2.1	Metaphern zur Bedeutung von Werten	77
4.2.1.2.2.2	Beurteilung „guter“ Werte	78
4.2.1.2.2.3	Offene Exploration von Werten	81
4.2.1.2.2.4	Exploration von Werten mit Wertekartensätzen	82
4.2.1.2.2.5	Imaginative und kreative Verfahren zur Exploration von Werten	84
4.2.1.2.2.6	Diskrepanzen entwickeln	92
4.2.1.2.2.7	Wertebezogenes Handeln	96

4.2.2	Phasenspezifische Interventionen	97
4.2.2.1	Das eingeschränkte Problembewusstsein („Precontemplation“)	97
4.2.2.1.1	Die Arbeit mit Zielen und Werten im eingeschränkten Problembewusstsein	98
4.2.2.1.2	Die Vermittlung von Informationen	99
4.2.2.1.3	Rückmeldung zu individuellen Daten geben	100
4.2.2.1.4	Die Vermittlung von Störungsmodellen zur Erläuterung von Zusammenhängen	102
4.2.2.1.5	Skalierungsfragen	103
4.2.2.2	Die Nachdenklichkeit („Contemplation“)	105
4.2.2.2.1	Die Arbeit mit Zielen und Werten in der Nachdenklichkeit	106
4.2.2.2.2	Die Vermittlung der Phasen der Veränderung	106
4.2.2.2.3	Pro-Contra-Listen	108
4.2.2.2.4	Briefe schreiben	115
4.2.2.2.5	Stuhltechniken	119
4.2.2.2.6	Real-Wunsch-Vergleiche	125
4.2.2.2.7	Aufklärung über Handlungskonsequenzen	132
4.2.2.2.8	Extrementwicklungen erfragen	134
4.2.2.2.9	Metaphern zur Forcierung einer Entscheidung	135
4.2.2.2.10	Abwandlung der Lebenslinie	136
4.2.2.2.11	Eine Auszeit nehmen und die Entscheidung reifen lassen	137
4.2.2.3	Die Vorbereitung („Preparation“)	138
4.2.2.3.1	Die Arbeit mit Zielen und Werten in der Vorbereitung	139
4.2.2.3.2	Metapher zur Einleitung der Vorbereitung	139
4.2.2.3.3	Der Satz vom Guten Grund	141
4.2.2.3.4	Einen Änderungsplan erstellen	141
4.2.2.4	Die Handlung („Action“)	142
4.2.2.5	Die Aufrechterhaltung („Maintenance“)	143
5	Evidenzlage und wissenschaftliche Beurteilung	145
5.1	Motivational Interviewing	145
5.2	Akzeptanz- und Commitmenttherapie	148
5.3	Stuhltechniken	148
5.4	Existenzielle Therapie	149
5.5	Zielfokussiertes Vorgehen	149
6	Fallbeispiele	150
6.1	Fallbeispiel Herr M.: Gesprächsführung mit einem fremdmotivierten Patienten	150
6.2	Fallbeispiel Frau S.: Intrinsische Motive für mehr Sinnhaftigkeit erforschen	152
6.3	Fallbeispiel Frau M.: Ambivalenzen auflösen	154

7	Weiterführende Literatur	157
8	Literatur	158
9	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	163
10	Anhang	166
	Arbeitsblatt: Die Phasen der Veränderung	166
	Arbeitsblatt: Contemplation-Leiter	168
	Arbeitsblatt: Mein Lebenskompass	169
	Arbeitsblatt: Meine Pros und Contras	171
	Arbeitsblatt: Mein Selbstwerthaus	172
	Arbeitsblatt: Mein „Satz vom Guten Grund“	173
	Gesprächsführungstechniken – Übersicht	174
	Pros and Cons of Eating Disorders Scale (P-CED) – Deutsche Übersetzung	178
	Auswertung P-CED	183