

Inhalt

| | |
|---|----|
| Anmerkung der Reihen-Herausgeber zum US-amerikanischen Original | 11 |
| Vorwort | 12 |
| Danksagung | 14 |

Teil I Grundlagen 15

1 Einführung in die Motivierende Gesprächsführung 16

| | | |
|-------|---|----|
| 1.1 | Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen | 16 |
| 1.2 | Was ist Motivierende Gesprächsführung? | 18 |
| 1.2.1 | Was Motivierende Gesprächsführung nicht ist | 18 |
| 1.3 | Wie wirksam ist die Motivierende Gesprächsführung? | 20 |
| 1.4 | Wie ist dieses Buch aufgebaut? | 21 |
| 1.5 | Zusammenfassung | 22 |

2 Pubertät und frühes Erwachsenenalter – Die Entwicklungsphasen im Überblick 25

| | | |
|-----|------------------------------------|----|
| 2.1 | Kognitive Entwicklung | 25 |
| 2.2 | Soziale und emotionale Entwicklung | 26 |
| 2.3 | Zusammenfassung | 29 |

3 Grundhaltung in der Motivierenden Gesprächsführung 31

| | | |
|-------|---|----|
| 3.1 | Leitmotive der Motivierenden Gesprächsführung: Autonomie, Kooperation, Evokation | 31 |
| 3.2 | Motivierende Gesprächsführung in der Praxis | 34 |
| 3.3 | Unterschiede zwischen Motivierender Gesprächsführung und anderen therapeutischen Ansätzen | 37 |
| 3.4 | Die Grundhaltung bei der ersten Begegnung demonstrieren | 38 |
| 3.4.1 | Einleitende Erklärung des MI | 38 |
| 3.4.2 | Eine Agenda erstellen | 40 |
| 3.4.3 | Die Übung »Typischer Tag« | 42 |
| 3.4.4 | Erlaubnis erfragen, Informationen geben, Feedback einholen | 43 |
| 3.5 | Zusammenfassung | 43 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 4 | Personenzentrierte Beratungsfertigkeiten | 45 |
| 4.1 | Reflektieren: Der Schlüssel zum aktiven Zuhören | 46 |
| 4.2 | Offene Fragen | 50 |
| 4.3 | Bestätigungen | 51 |
| 4.4 | Aussagen der Klienten zusammenfassen | 52 |
| 4.5 | Zusammenfassung | 53 |
| 5 | Umgang mit Widerstand | 54 |
| 5.1 | Widerstände in der Beziehung erkennen | 55 |
| 5.1.1 | Einen Schritt zurücktreten | 55 |
| 5.2 | Mit personenzentrierten Beratungsfertigkeiten auf Widerstand reagieren | 56 |
| 5.2.1 | Einfaches Reflektieren | 56 |
| 5.2.2 | Spiegeln von Auslassungen | 56 |
| 5.2.3 | Verstärkendes Spiegeln | 57 |
| 5.3 | Strategische Antworten | 58 |
| 5.3.1 | Die persönliche Kontrolle betonen | 59 |
| 5.3.2 | Pro und Kontra | 59 |
| 5.3.3 | Übereinkunft durch Umdeuten der Klientenaussage | 61 |
| 5.3.4 | Den Fokus wechseln | 62 |
| 5.4 | Zusammenfassung | 63 |
| 6 | Change Talk | 64 |
| 6.1 | Die ersten kleinen Schritte auf dem Weg zur Verhaltensänderung | 65 |
| 6.2 | Change Talk stärken, um den richtigen Weg weiterzugehen | 66 |
| 6.2.1 | Spiegeln | 67 |
| 6.3 | Offene Fragen zur Ausarbeitung des Change Talk | 68 |
| 6.3.1 | Bestätigungen | 68 |
| 6.3.2 | Zusammenfassungen | 69 |
| 6.4 | Fragen, um Change Talk zu provozieren | 69 |
| 6.4.1 | Direkte Fragen | 70 |
| 6.4.2 | Imaginationen erfragen | 72 |
| 6.4.3 | Fragen zu Werten | 74 |
| 6.5 | Fragen zu persönlichen Stärken | 76 |
| 6.6 | Zusätzliche Strategien, um Change Talk hervorzurufen | 77 |
| 6.6.1 | Schätzskaalen hinzuziehen | 77 |
| 6.6.2 | Personenorientiertes Feedback | 79 |
| 6.7 | Zusammenfassung | 80 |

| | | |
|----------------|--|-----|
| 7 | Commitment | 82 |
| 7.1 | Übergang in die nächste Phase der Motivierenden Gesprächsführung | 82 |
| 7.1.1 | Steigende Intensität des Change Talk | 82 |
| 7.1.2 | Schwächer werdender Sustain Talk | 84 |
| 7.2 | Übergang in die Planungsphase | 85 |
| 7.3 | Einen Plan entwickeln | 87 |
| 7.3.1 | Mündliche und schriftliche Veränderungspläne | 89 |
| 7.3.2 | Veränderungspläne für Jugendliche, die noch nicht bereit für Veränderungen sind | 90 |
| 7.3.3 | Weitere Strategien, um das Commitment zu festigen | 91 |
| 7.3.4 | Nachfolgende Sitzungen | 92 |
| 7.4 | Zusammenfassung | 92 |
| | | |
| 8 | Motivierende Gesprächsführung in Therapie und Beratung einsetzen | 94 |
| 8.1 | Integration des MI in Kurzzeitbehandlungen | 94 |
| 8.2 | MI und andere therapeutische Behandlungsansätze | 96 |
| 8.2.1 | Kognitive Verhaltenstherapie und MI | 96 |
| 8.2.2 | Extrinsische Motivationsansätze und MI | 98 |
| 8.3 | Zusammenfassung | 100 |
| | | |
| Teil II | Anwendungsfelder | 103 |
| | | |
| 9 | Motivierende Gesprächsführung bei der Behandlung von Alkoholproblemen | 104 |
| 9.1 | Epidemiologische Angaben | 104 |
| 9.2 | Warum MI? | 104 |
| 9.3 | Grundhaltung und Strategien des MI | 105 |
| 9.4 | Implikationen für die Forschung | 110 |
| | | |
| 10 | Motivierende Gesprächsführung bei der Behandlung von Marihuana-Abhängigkeit | 111 |
| 10.1 | Epidemiologische Angaben | 111 |
| 10.2 | Warum MI? | 112 |
| 10.3 | Grundhaltung und Strategien des MI | 113 |
| 10.4 | Implikationen für die Forschung | 118 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 11 | Motivierende Gesprächsführung im Jugendstrafvollzug | 120 |
| 11.1 | Epidemiologische Angaben | 120 |
| 11.2 | Warum MI? | 121 |
| 11.3 | Grundhaltung und Strategien des MI | 121 |
| 11.4 | Implikationen für die Forschung | 124 |
| 12 | Motivierende Gesprächsführung bei der Behandlung von riskantem Sexualverhalten | 127 |
| 12.1 | Epidemiologische Angaben | 127 |
| 12.2 | Warum MI? | 127 |
| 12.3 | Grundhaltung und Strategien des MI | 128 |
| 12.4 | Implikationen für die Forschung | 131 |
| 13 | Motivierende Gesprächsführung zur Raucherentwöhnung | 132 |
| 13.1 | Epidemiologische Angaben | 132 |
| 13.2 | Warum MI? | 134 |
| 13.3 | Grundhaltung und Strategien des MI | 135 |
| 13.4 | Implikationen für die Forschung | 139 |
| 14 | Motivierende Gesprächsführung bei der Behandlung Psychischer Erkrankungen | 141 |
| 14.1 | Internalisierte Störungen | 141 |
| 14.1.1 | Epidemiologische Angaben | 141 |
| 14.1.2 | Warum MI? | 141 |
| 14.1.3 | Grundhaltung und Strategien des MI | 143 |
| 14.1.4 | Implikationen für die Forschung | 145 |
| 14.2 | Psychosen | 145 |
| 14.2.1 | Epidemiologische Angaben | 145 |
| 14.2.2 | Warum MI? | 145 |
| 14.2.3 | Grundhaltung und Strategien des MI | 146 |
| 14.2.4 | Implikationen für die Forschung | 148 |
| 15 | Motivierende Gesprächsführung bei der Behandlung von Essstörungen | 149 |
| 15.1 | Epidemiologische Angaben | 149 |
| 15.2 | Warum MI? | 149 |
| 15.3 | Grundhaltung und Strategien des MI | 151 |
| 15.4 | Implikationen für die Forschung | 154 |

| | | |
|-----------------|--|-----|
| 16 | Motivierende Gesprächsführung für eigenverantwortliches Handeln bei chronischen Erkrankungen | 156 |
| 16.1 | Epidemiologische Angaben | 156 |
| 16.2 | Warum MI? | 157 |
| 16.3 | Grundhaltung und Strategien des MI | 158 |
| 16.4 | Implikationen für die Forschung | 161 |
| | | |
| 17 | Motivierende Gesprächsführung in der Gruppentherapie mit alkohol- und drogenabhängigen Jugendlichen | 163 |
| 17.1 | Epidemiologische Angaben | 163 |
| 17.2 | Warum MI? | 163 |
| 17.3 | Grundhaltung und Strategien des MI | 165 |
| 17.4 | Implikationen für die Forschung | 167 |
| | | |
| 18 | Motivierende Gesprächsführung in der Schule | 170 |
| 18.1 | Epidemiologische Angaben | 170 |
| 18.2 | Warum MI? | 170 |
| 18.3 | Grundhaltung und Strategien des MI | 171 |
| 18.4 | Implikationen für die Forschung | 175 |
| | | |
| 19 | Motivierende Gesprächsführung in der Familientherapie | 177 |
| 19.1 | Epidemiologische Angaben | 177 |
| 19.2 | Warum MI? | 177 |
| 19.3 | Grundhaltung und Strategien des MI | 178 |
| 19.3.1 | Einzel- oder Familientherapie? – Was bei der Entscheidung beachtet werden sollte | 178 |
| 19.3.2 | Wann sollte die Familie nicht mit einbezogen werden? | 180 |
| 19.4 | Implikationen für die Forschung | 182 |
| | | |
| Teil III | Den eigenen Weg finden | 183 |
| | | |
| 20 | Ethische Gesichtspunkte | 184 |
| 20.1 | Beeinflussung, Werte und Ziele | 184 |
| 20.1.1 | Beeinflussung: Findet sie immer statt? | 184 |
| 20.1.2 | Werte und Ziele des jungen Erwachsenen: Sind sie immer das Wichtigste? | 185 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 20.1.3 | Werte und Ziele der Familie: Wie wichtig sind sie? | 185 |
| 20.1.4 | Werte und Ziele des Therapeuten: Spielt es eine Rolle, was Sie wollen? | 186 |
| 20.1.5 | Werte und Ziele anderer Fachleute: Spielen sie eine Rolle? | 187 |
| 20.1.6 | Unterschiedliche Handlungspläne lenken: Wie ist das möglich? | 187 |
| 20.2 | Ethische Grundsätze in der Praxis umsetzen: Das Richtige tun | 189 |

21 Vertiefung und Weiterbildungsmöglichkeiten 194

| | | |
|--------|---|-----|
| 21.1 | Weiterführende Hinweise zum Erlernen der Motivierenden Gesprächsführung | 194 |
| 21.1.1 | Was ist nötig, um MI zu erlernen? | 195 |
| 21.1.2 | Krabbeln lernen: Das Selbststudium | 196 |
| 21.1.3 | Laufen lernen: An einem Workshop teilnehmen | 196 |
| 21.1.4 | Tanzen lernen: Coaching und Feedback erhalten | 197 |
| 21.1.5 | Lernen, mit anderen zu tanzen: Gründen Sie eine MI-Lerngruppe | 200 |
| 21.1.6 | Use it or lose it | 201 |

| | |
|---------------------|-----|
| Literatur | 203 |
| Autorenverzeichnis | 220 |
| Sachwortverzeichnis | 222 |