

Inhalt

1	Widerstand	11
1.1	Definition von Widerstand: der frustrierte Therapeut	11
1.2	Erscheinungsformen von Widerstand: der schwierige Patient	13
1.2.1	Therapienachfrage	15
1.2.2	Mitarbeit	16
1.2.3	Umsetzung	17
1.3	Umgehen mit Widerstand: Basisverhalten fördern	18
1.4	Klassifikation von Widerstandstypen	19
2	Motivationstheoretische Grundlagen	22
2.1	Absichten	23
2.2	Entstehung und Umsetzung von Absichten	26
2.3	Widerstand: Diskrepanz zwischen eigenen Absichten und fremden Ansprüche	30
2.4	Ziele	34
2.4.1	Ziele, Motive, Werte und Normen	34
2.4.2	Was macht Ziele erstrebenswert?	36
2.4.3	Zielkonflikte	39
3	Therapieziele und Therapienachteile	43
3.1	Therapieziel „Problemreduktion“	45
3.1.1	Leidensdruck als Voraussetzung von Problembewusstsein	46
3.1.2	Internale Attribuierung als Voraussetzung von Änderungsbereitschaft	49
3.2	Verlust von Störungsgewinn	54
3.2.1	Äußerer Störungsgewinn	54
3.2.2	Störung als Selbstwertschutz – Innerer Störungsgewinn	55
3.3	Positive Therapieziele	58
3.3.1	Keine positiven Ziele	58
3.3.2	Geringe Zielvalenz	59
3.3.3	Eingeschränkte Realisierbarkeit	60
3.4	Unerwünschte Nebenwirkungen	60
3.4.1	Ungewollte Effekte	61
3.4.2	Beeinträchtigung konfligierender Ziele	61
3.5	Kurzfristige Therapievorteile	64
3.5.1	Sozialer Druck	64

3.5.2	Behandlungsgewinn	65
3.5.3	Therapeutische Bindung und das Ziel „Therapeutenkontakt“	65
4	Psychotherapie – ein Weg zum Ziel?	68
4.1	Entwicklung von Handlungsplänen	68
4.2	Zweifel an der Therapie	69
4.2.1	Zweifel an der Passung (Therapiemodell)	70
4.2.2	Zweifel an der Wirksamkeit (Erfolgserwartung)	72
4.2.3	Zweifel am Nutzen bei hohem Therapieaufwand	73
4.2.4	Zweifel an der eigenen Kompetenz (Selbstwirksamkeit) ..	74
4.3	Zweifel am Therapeuten	76
4.3.1	Bedrohung der Handlungsfreiheit: Direktivität und Reaktanz	77
4.3.2	Der Psychotherapeut – kompetent und unterstützend? ...	79
5	Ausführung von Absichten – Realisierung des Verhaltens ..	82
5.1	Entscheiden	82
5.1.1	Qual der Wahl: Welche Absicht gewinnt?	83
5.1.2	Selbstverpflichtung: Ich tu's!	85
5.2	Planen	86
5.2.1	Ausgangsbedingungen: Wann soll ich handeln?	86
5.2.2	Konkretisierung und Differenzierung von Handlungsanweisungen: Was muss ich tun?	88
5.3	Durchhalten: Probleme der Absichtsstabilisierung	91
5.3.1	Schwächung von Absichten durch Veränderungen	92
5.3.2	Selbstkontrolle zum Schutz von Absichten	95
5.3.3	Schwächung von Absichten durch Emotionen	96
6	Wie wirkt Therapiemotivation?	99
6.1	Erster Teilprozess: Therapiemotivation beeinflusst Widerstand ..	100
6.2	Zweiter Teilprozess: Therapiemotivation und Widerstand beeinflussen den Therapieerfolg	101
6.2.1	Therapiemotivation als therapeutische Wirkvariable	102
6.2.2	Therapiemotivation als Therapievoraussetzung	103
6.2.3	Therapiemotivation reduziert Leidensdruck	104
7	Diagnostisch-therapeutisches Basisverhalten der Motivationsförderung	108
7.1	Motivationsförderndes Basisverhalten des Therapeuten	108
7.1.1	WEISE-Regel 1: Therapeutische Bindung durch Wertschätzung und Unterstützung	111

7.1.2	WEISE-Regel 2: Akzeptanz durch <i>Empathie</i>	113
7.1.3	WEISE-Regel 3 (I_1): Transparenz durch <i>Infor-</i> <i>mation</i>	114
7.1.4	WEISE-Regel 4 (I_2): Zuversicht durch <i>beiläufige</i> <i>Information</i>	116
7.1.5	WEISE-Regel 5: Kompetenz des Therapeuten durch <i>sicheres Auftreten</i>	117
7.1.6	WEISE-Regel 6: Autonomie durch <i>ebenbürtige</i> <i>Direktivität</i>	119
7.1.7	Zusammenfassung: sei WEISE	120
7.2	Diagnostisches Basisverhalten: Screening der Therapie- motivation	121
8	Das Motivationsförderungsprogramm (MFP)	125
8.1	Therapieprogramme zum Aufbau von Therapiemotivation	125
8.1.1	Motivational Counseling	125
8.1.2	Motivational Interviewing	126
8.2	Das Motivationsförderungsprogramm: Überblick	130
9	Zielentwicklung I: Förderung des Problembewusstseins ...	140
9.1	Strategie A1: Ist Leiden zu intensivieren?	140
9.2	Strategie A2: Ist Änderungsbereitschaft zu fördern?	145
9.3	Strategie A3: Ist Störungsgewinn zu relativieren?	150
9.4	Strategie A4: Sind selbstwertdienliche Fehlattritionen zu relativieren?	153
10	Zielentwicklung II: Förderung positiver Therapieziele	157
10.1	Strategie B1: Sind positive Therapieziele zu entwickeln?	158
10.2	Strategie B2: Ist die Realisierbarkeit von Absichten zu verbessern?	168
10.3	Strategie B3: Ist die Zielvalenz durch Harmonisierung von Ziel und Motiv zu stärken?	171
10.4	Strategie B4: Ist die Zielvalenz durch Harmonisierung von Wunsch und Norm zu stärken?	175
10.5	Strategie B5: Sind unerwünschte Nebenwirkungen zu relati- vieren?	182
10.5.1	Unerwünschte Effekte	183
10.5.2	Beeinträchtigung konfligierender Lebensziele	183
10.6	Strategie B6: Sind Kurzfristige (unmittelbare) Vorteile zu berücksichtigen?	186

11 Methodenentwicklung: Förderung der Therapieakzeptanz ..	189
11.1 Strategie C1: Sind Zweifel an der Therapie zu zerstreuen?	189
11.2 Strategie C2: Sind Zweifel am Therapeuten zu berücksichtigen?	196
12 Realisationsförderung I: Initiierung des Basisverhaltens ...	200
12.1 Strategie D1: Ist die Entscheidung des Patienten zu fördern?	200
12.2 Strategie D2: Ist der Patient bei der Planung der Durchführung zu unterstützen?	206
13 Realisationsförderung II: Stabilisierung des Basisverhaltens	209
13.1 Strategie E1: Sind die Ausgangsbedingungen an Veränderungen anzupassen?	210
13.2 Strategie E2: Ist die Absicht im Therapieverlauf zu stärken?	211
14 Therapeutische Techniken	217
14.1 Technik 1: Änderung rationaler Überzeugungen	217
14.2 Technik 2: Intensivierung subjektiver Bedeutung/Wichtigkeit ..	218
14.3 Technik 3: Relativierung subjektiver Bedeutung/Wichtigkeit ...	219
14.4 Technik 4: Zusammenhänge erklären (Psychoedukation)	220
14.5 Technik 5: Änderung von Attributions-Überzeugungen	221
14.6 Technik 6: Bilanzierung von Handlungsfolgen	224
14.7 Technik 7: Selbstverpflichtung	225
14.8 Technik 8: Entwicklung von Planungsstrategien	226
14.9 Technik 9: Exploration von Folgen	227
Ein Wort zum Schluss	231
Literatur	232
Anhang	
Basisverhalten des Patienten (BAV 96)	245
Auswertung: Basisverhalten des Patienten (BAV 96)	248
Sachregister	249
 Karte: Widerstands-Checkliste	