

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 11 |
| 1. Die Ursprünge der Motivierenden Gesprächsführung..... | 17 |
| 1.1 Psychologische Konzepte und psychotherapeutische Theorien..... | 17 |
| 1.1.1 Paradigmenwechsel in Richtung Nonkonfrontation | 17 |
| 1.1.2 Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie nach Rogers..... | 18 |
| 1.1.3 Selbstwahrnehmungstheorie – eine Strategie zur Selbsterkenntnis..... | 20 |
| 1.1.4 Attributionstheorien..... | 21 |
| 1.1.5 Kognitive Dissonanztheorie | 23 |
| 1.1.6 Die Selbstbestimmungstheorie | 25 |
| 1.2 Veränderungsprozesse..... | 26 |
| 1.2.1 Transtheoretisches Modell der Veränderung (TTM)..... | 27 |
| 1.2.2 Das Rubikon-Modell..... | 33 |
| 2. Grundlagen der Gesprächsführung | 35 |
| 2.1 Dysfunktionale Lösungsversuche und Evokation..... | 35 |
| 2.2 Die Gesprächsatmosphäre | 37 |
| 2.3 Die Haltung des Beratenden..... | 38 |
| 2.3.1 Partnerschaftlichkeit | 40 |
| 2.3.2 Geleitetes Entdecken..... | 40 |
| 2.3.3 Akzeptanz | 41 |
| 2.3.4 Mitgefühl..... | 42 |
| 2.4 Prinzipien der Gesprächsführung..... | 43 |
| 2.4.1 Empathie..... | 43 |
| 2.4.2 Förderung der Selbstwirksamkeit | 44 |
| 2.4.3 Verstärkung von Diskrepanzen | 45 |
| 2.4.4 Umgang mit Dissonanz und Reaktanz..... | 47 |
| 2.5 Ziele der Beratung..... | 47 |
| 3. Basistechniken | 51 |
| 3.1 Die Phasen des Beratungsgesprächs..... | 51 |
| 3.1.1 Beziehungsaufbau | 51 |
| 3.1.2 Fokussierung..... | 52 |
| 3.1.3 Evokation..... | 53 |
| 3.1.4 Planung..... | 54 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 3.2 | Offene Fragen (Open Questions) | 55 |
| 3.2.1 | Theorie | 56 |
| 3.2.2 | Praxisbeispiele | 58 |
| 3.2.3 | Übungen | 60 |
| 3.3 | Würdigung (Affirmation) | 62 |
| 3.3.1 | Theorie | 64 |
| 3.3.2 | Praxisbeispiele | 67 |
| 3.3.3 | Übungen | 69 |
| 3.4 | Reflektierendes Zuhören (Reflection) | 71 |
| 3.4.1 | Theorie | 73 |
| 3.4.2 | Praxisbeispiele | 78 |
| 3.4.3 | Übungen | 79 |
| 3.5 | Zusammenfassen (Summary) | 82 |
| 3.5.1 | Theorie | 82 |
| 3.5.2 | Praxisbeispiele | 86 |
| 3.5.3 | Übungen | 88 |
| 4. | Weiterführende Techniken | 91 |
| 4.1 | Umgang mit Ambivalenz | 91 |
| 4.1.1 | Theorie | 92 |
| 4.1.2 | Praxisbeispiele | 94 |
| 4.1.3 | Übungen | 95 |
| 4.2 | Förderung der selbstmotivierenden Sprache | 96 |
| 4.2.1 | Theorie | 97 |
| 4.2.2 | Praxisbeispiele | 99 |
| 4.2.3 | Übung | 102 |
| 4.3 | Zuversicht und Hoffnung vermitteln | 106 |
| 4.3.1 | Theorie | 107 |
| 4.3.2 | Praxisbeispiele | 111 |
| 4.3.3 | Übungen | 112 |
| 4.4 | Sustain Talk und Umgang mit Dissonanz | 115 |
| 4.4.1 | Theorie | 117 |
| 4.4.2 | Praxisbeispiele | 128 |
| 4.4.3 | Übungen | 129 |

| | |
|--|------------|
| 5. Über den Rubikon: der Moment der Entscheidungsfindung | 131 |
| 5.1 Die Transformation: vom Wollen zum Handeln | 132 |
| 5.1.1 Theorie | 132 |
| 5.1.2 Praxisbeispiele | 133 |
| 5.2 Umsetzung der Ziele: hinter dem Rubikon | 134 |
| 5.2.1 Theorie | 135 |
| 5.2.2 Praxisbeispiele | 139 |
| 5.2.3 Übungen | 141 |
| | |
| 6. Umgang mit Rückfällen | 145 |
| 6.1 Theorie | 145 |
| 6.2 Praxisbeispiele | 155 |
| 6.3 Übungen | 157 |
| | |
| 7. Übersicht der Techniken und ihre praktische Anwendung | 159 |
| 7.1 In Kontakt treten (Contacting) | 159 |
| 7.2 Herausarbeiten des Anliegens (Focusing) | 161 |
| 7.3 Stärkung der Änderungszuversicht (Evoking) | 162 |
| 7.4 Planung der Umsetzung (Planning) | 163 |
| | |
| 8. Das Spannungsfeld zwischen Autonomie und Direktivität | 171 |
| 8.1 Eigen- und Fremdgefährdung | 172 |
| 8.2 Juristische oder psychiatrische Einschränkungen | 174 |
| | |
| 9. Motivierende Gesprächsführung lernen und leben | 175 |
| 9.1 Motivierende Gesprächsführung im persönlichen Wachstumsprozess | 175 |
| 9.2 Achtsamkeit | 178 |
| | |
| Danksagung | 185 |
| | |
| Anhang | 187 |
| Lösungsvorschläge für die Übungsaufgaben | 187 |
| | |
| Literatur | 201 |
| Index | 205 |