

Einleitung	8
TEIL 1 MOTIVATIONSPROBLEME IN DER THERAPIE	9
Was ist Motivation?	10
Der Begriff der Motivation	10
Formen der Motivation	11
Motive und Ziele	13
Motivation in der Psychotherapie	16
Therapie- und Änderungsmotivation	20
Langfristige und kurzfristige Ziele	23
Makro- und Mikromotivation	24
Motivierung durch Selbsteffizienz-Erwartung	25
Entwicklung von Zielen	26
Andauernde Motivierung	26
Die Methoden der Motivierung	27
Ziele, Motivierung und Strategien	28
Das Rubikon-Modell	29
Motivierungsphase	31
Entscheidungsphase	33
Umsetzungsphase	35
Zurückfallen hinter den Rubikon	35
Motivationsblockaden, Motivationsmangel und Volitionsprobleme	37
Unklare Kosten und Ziele	38
Alienation	39
Motivkonflikte	40
Angst vor Risiken	41

Dysfunktionale Schemata	42
Ambivalenzen und Vermeidung	43
Motivationsmangel	46
Umsetzungsprobleme	51
Die Trennung von Motivations- und Umsetzungsproblemen	52
Therapeutische Strategien zum Abbau von Motivationsblockaden	54
Unklare Ziele: Klärung von Therapiezielen	54
Bearbeitung der Alienation	55
Bearbeitung von Motivkonflikten	60
Bearbeitung von Entscheidungsängsten	64
Bearbeitung dysfunktionaler Schemata	65
Bearbeitung der Vermeidung	65
Therapeutische Strategien zur Steigerung der Motivation	66
Passungsprüfung und die Entwicklung motivationaler Kompetenz	66
Herstellen von Entschlossenheit	69
Steigerung der Selbsteffizienz-Erwartung	70
Therapeutische Strategien zur Überwindung von Umsetzungsproblemen	72
Entwicklung von Handlungskontrollstrategien	72

TEIL 2 THERAPEUTISCHE STRATEGIEN ZUR STEIGERUNG DER ÄNDERUNGSMOTIVATION	77
Grundsätzliche Strategien der Valenz-Steigerung	78
Kosten des dysfunktionalen Systems herausarbeiten	79
Gewinne der Veränderung bearbeiten	81
Kosten der Veränderung bearbeiten	84
Gewinne des dysfunktionalen Systems bearbeiten	86
Gesprächsmethoden	89
Prinzipien	91
Strategien	93
TEIL 3 SPEZIFISCHE MOTIVIERUNGSTECHNIKEN	103
Das Ein-Personen-Rollenspiel	104
Der Ablauf des Ein-Personen-Rollenspiels	107
Das Ein-Personen-Rollenspiel zur Motivierung	113
Transkript einer Therapiesitzung mit dem Ein-Personen-Rollenspiel	115
Die Pro-und-Kontra-Diskussion	131
Das Verfahren	132
Transkript einer Therapiesitzung mit der Pro-und-Kontra-Diskussion	134
Grenzen der Motivierung	151
Literatur	155