

Katrin Hötzel  
Ruth von Brachel

# Änderungsmotivation fördern

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Theoretische Modelle und Erklärungsansätze</b> .....	<b>4</b>
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
<b>3</b>	<b>Diagnostik und Indikation</b> .....	<b>16</b>
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
<b>4</b>	<b>Gesprächsführung und Interventionen</b> .....	<b>28</b>
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

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
<b>5</b>	<b>Evidenzlage und wissenschaftliche Beurteilung . . . . .</b>	<b>145</b>
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
<b>6</b>	<b>Fallbeispiele . . . . .</b>	<b>150</b>
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

<b>7</b>	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	<b>157</b>
<b>8</b>	<b>Literatur</b> .....	<b>158</b>
<b>9</b>	<b>Kompetenzziele und Lernkontrollfragen</b> .....	<b>163</b>
<b>10</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>166</b>
	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