

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