

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Was ist ein motivierender Gesprächsansatz?</b>	<b>11</b>
	<b>Theoretischer Ursprung, Grundprinzip, Techniken</b>	
1.1	Die fünf Prinzipien	12
1.2	Die grundlegenden Fertigkeiten der Motivierenden Gesprächsführung	15
1.3	Der Kreislauf der Veränderung	19
1.4	Zusammenfassung des motivierenden Ansatzes	25
<b>2</b>	<b>Wie wirksam ist ein motivierender Gesprächsansatz?</b>	<b>27</b>
2.1	Zusammenfassung der Belege	27
2.2	Implikationen für die Praxis	30
<b>3</b>	<b>Wie dieses Buch verwendet werden sollte, um individuellen Erfordernissen zu entsprechen</b>	<b>33</b>
3.1	Lernen und verschiedene Lernstile	35
3.2	Bevorzugte Sinne	37
3.3	Anpassung der Übungen an individuelle Anforderungen	39
3.4	Anmerkungen zu den Übungen	40
	AB 1 Die Botschaft vermitteln	41
	AB 2 Umgang mit unterschiedlichen Bedürfnissen	42
	AB 3 Die Praxis der Reflexion	43
<b>4</b>	<b>Rapport herstellen und Vereinbarungen treffen</b>	<b>46</b>
4.1	Wissen und Fähigkeiten für Rapport	47
	AB 4 Optimale Bedingungen für Rapport	54
	AB 5 Anpassen, Pacing und Leading	55
	AB 6 Die Macht des Einflusses	56
4.2	Klare Vereinbarungen treffen	57
<b>5</b>	<b>Die aktuelle Motivationslage herausfinden</b>	<b>60</b>
	AB 7 Meine aktuelle Motivationslage	64
	AB 8 Gemeinsame Ziele finden	65
<b>6</b>	<b>Der Kreislauf der Veränderung</b>	<b>67</b>
	AB 9 Selbsteinschätzung zur Veränderungsmotivation	73
	AB 10 Wo bin ich im Kreislauf der Veränderung?	77
	AB 11 Alternativer Kreislauf der Veränderung	78
	AB 12 Veränderungen untersuchen: Gedanken, Gefühle und Verhalten	79

AB 13	Veränderungen untersuchen: Gedanken, Gefühle und Verhalten – Mögliche Antworten AB 12	83
AB 14	Stärkung der Empathie und Beurteilung der Motivationsphasen	87
AB 15	Reaktion auf unterschiedliche Phasen der Veränderung	89
AB 16	Die Vorgehensweisen an den Kreislauf der Veränderung anpassen	102
<b>7</b>	<b>Zuhören</b>	<b>104</b>
7.1	Fünf Ebenen des Zuhörens	104
7.2	Mit den Augen zuhören	108
AB 17	Nonverbale Informationen verwenden	111
<b>8</b>	<b>Zusammenfassen und aktives Zuhören</b>	<b>114</b>
8.1	Fertigkeiten entdecken	114
8.2	Eine Gesprächssituation gestalten	117
AB 18	Gruppenübung: Zusammenfassen und aktives Zuhören	120
AB 19	Aktives Zuhören – Teil 1	121
AB 20	Aktives Zuhören – Teil 2	123
AB 21	Aktives Zuhören – Teil 1, Beispiel AB 19	125
AB 22	Aktives Zuhören – Teil 2, Beispiel AB 20	127
<b>9</b>	<b>Offene Fragen stellen</b>	<b>130</b>
9.1	Was sind offene Fragen?	130
9.2	Offene Fragen und reflektierende Aussagen übergangslos miteinander verflechten	132
AB 23	Offene Fragen	135
AB 24	Offene Fragen, Beispiellösungen AB 23	138
<b>10</b>	<b>Widerstand umlenken</b>	<b>142</b>
10.1	Motivierende Fähigkeiten in Aktion	143
10.2	Widerstand und wie man darauf reagieren kann	145
10.3	Beispiel für ein motivierendes Vorgehen	149
10.4	Verschiedene Vorgehensweisen und Reaktionen	150
AB 25	Hinterfragen von Widerstand	151
AB 26	Hinterfragen von Widerstand, mögliche reflektierende Aussagen für AB 25	153
AB 27	Hinterfragen von Widerstand, mögliche offene Fragen für AB 25	155
AB 28	Reaktionen auf Widerstand	156
AB 29	Reaktionen auf Widerstand, mögliche Er widerungen für AB 28	158
AB 30	Die Wirkung Ihres Vorgehens	160

<b>11</b>	<b>Ambivalenz untersuchen</b>	<b>162</b>
11.1	Eigenschaften von Ambivalenz	163
11.2	Die vier Stimmen der Ambivalenz	165
AB 31	Motivationswaage	168
AB 32	Untersuchung von Ambivalenzen durch Einsatz der Motivationswaage	169
AB 33	Mein zukünftiges Ich (Teil 1)	170
AB 34	Mein zukünftiges Ich (Teil 2)	171
AB 35	Unterstützung bei der Motivationswaage	172
AB 36	Zentrale Werte	173
AB 37	Motivationswaage: Beispiel	174
<b>12</b>	<b>Veränderungsmotivation entwickeln</b>	<b>176</b>
12.1	Entwicklung von Diskrepanzen	177
12.2	Schritte zur Veränderung	178
12.3	Einsatz der motivierenden Fertigkeiten	180
12.4	Arbeitsblätter: »Ich will ...«	186
AB 38	Wer ich bin und wer ich werden möchte	187
AB 39	Was möchte ich verändern?	188
AB 40	Motivationsquellen	189
AB 41	Ich will ...	190
<b>13</b>	<b>Bestätigen und Vertrauen in die Veränderung geben</b>	<b>192</b>
13.1	Vertrauen aufbauen	192
13.2	Bestätigen	193
AB 42	Vertrauen aufbauen – Schritt 1	195
AB 43	Vertrauen aufbauen – Schritt 2	196
AB 44	Vertrauen aufbauen – Schritt 3	197
AB 45	Vertrauen aufbauen – Schritt 4	199
AB 46	Vertrauen aufbauen – Schritt 5	200
AB 47	Vertrauen aufbauen – Schritt 6	201
AB 48	Vertrauen aufbauen – Schritt 7	202
AB 49	Vertrauen aufbauen – Schritt 8	203
AB 50	Vertrauen aufbauen – Schritt 9	204
AB 51	Vertrauen aufbauen – Schritt 10	205

<b>14</b>	<b>Motivierende Handlungsplanung</b>	<b>211</b>
<b>14.1</b>	Zeichen der Bereitschaft zur Veränderung	212
	AB 52 Zeichen der Bereitschaft zur Veränderung	214
<b>14.2</b>	Ziele setzen	215
	AB 53 Ergebnisse verdeutlichen	216
	AB 54 Wie sehr glauben Sie daran, dass Sie sich ändern?	218
<b>14.3</b>	Veränderungen planen	219
	AB 55 Einen Plan ausarbeiten – Möglichkeiten	220
	AB 56 Einen Plan ausarbeiten: Soll ich das oder das tun?	222
	AB 57 Einen Plan ausarbeiten: Erste Schritte	224
	AB 58 Einen Plan ausarbeiten: Ausführung	225
<b>14.4</b>	Die Entscheidung zur Veränderung zusammenfassen	226
<b>15</b>	<b>Die Veränderung unterstützen</b>	<b>227</b>
<b>15.1</b>	Vertrauen in die Veränderung entwickeln statt nur beim Wunsch zur Veränderung bleiben	228
	AB 59 Die ersten Schritte in Richtung Veränderung unterstützen	230
<b>15.2</b>	Zusätzliche Fähigkeiten und Ansätze integrieren	231
<b>15.3</b>	Motivierendes Feedback	234
	AB 60 Gemeinsames Feedback	236
	AB 61 Feedback geben	237
<b>15.4</b>	Rückfall oder Genesung	239
<b>16</b>	<b>Alles zusammenfügen: Fertigkeiten weiterentwickeln</b>	<b>240</b>
<b>16.1</b>	Eine Übersicht über das Modell	240
<b>16.2</b>	Peer-Coaching	241
	AB 62 Peer-Coaching	242
	AB 63 Beobachten	245
	AB 64 Beobachtungsleitfaden	247
	AB 65 Wie man seine motivierenden Fertigkeiten entwickeln kann – Beispiele	248
<b>16.3</b>	Weitere Möglichkeiten, die eigenen Motivationsfähigkeiten zu entwickeln	259
<b>16.4</b>	Wie Führungskräfte und Teamleiter zur Erhaltung und Entwicklung von motivierenden Fertigkeiten beitragen können	260
<b>16.5</b>	Strukturen, die Motivationsfähigkeit unterstützen	260
	AB 66 Wo soll es nun hingehen?	262
<b>16.6</b>	Wege in eine Motivationskultur	265
	<b>Danksagungen</b>	<b>267</b>
	<b>Literatur</b>	<b>268</b>