

Inhalt

Vorwort	9
I Grundlagen	13
1 Motivationspsychologie für die Psychotherapie	14
1.1 Hintergrund	14
1.2 Die Ebenen der Verhaltenssteuerung	14
1.3 Anreiztheorien	16
1.4 Das Erwartung-mal-Wert-Modell	19
1.5 Phasenmodelle der Motivation und des Handelns	20
1.6 Ziele und Zielkonflikte	22
2 Der motivierende Psychotherapeut – Kernelemente einer motivierenden Beziehungsgestaltung	24
2.1 Hintergrund	24
2.2 Der Spirit des Motivational Interviewing	26
2.3 Fallstricke im Aufbau einer motivierenden therapeutischen Beziehung	30
2.4 Motivorientierte Beziehungsgestaltung	32
II Praktische Therapietechniken	35
3 Einführung in die Fallbeispiele	36
4 Motivationsanalyse – Wo steht der Patient?	39
4.1 Der motivationsdiagnostische Entscheidungsbaum	39
4.2 Die motivationsdiagnostische Checkliste	42
5 Grundlegende Gesprächsführungsstrategien und -techniken	46
5.1 Offene Fragen	46
5.2 Reflektierendes Zuhören	47
5.3 Affirmation	52
5.4 Zusammenfassen	53
5.5 Die motivierte Informationsverarbeitung	55

6	Bewusstmachung eigener Werte und Motive	62
6.1	Die Bedeutung von Werten und Motiven in der Psychotherapie	62
6.2	Was ist Alienation?	63
6.3	Die Bearbeitung von Alienation	64
7	Ambivalenz bearbeiten – der Weg zur Entscheidung	78
7.1	Was ist Ambivalenz?	78
7.2	Gesprächsstrategien zur Bearbeitung von Ambivalenz	81
7.3	Spezifische Techniken zur Bearbeitung von Ambivalenz	101
8	Finden und Formulieren von Therapiezielen	117
8.1	Warum spezifische Ziele?	117
8.2	Sammeln und Sortieren von Therapiezielen	118
8.3	Die Formulierung von Therapiezielen	119
8.4	Die Förderung metastrategischer Zielregulation	120
8.5	Selbstverträge	120
8.6	Die Klärung von Zielkonflikten	120
9	Die laufende Motivierung und Motivationsprüfung	127
9.1	Die Dokumentation von Mikro- und Makrozielen	127
9.2	Die laufende Motivationsprüfung	128
9.3	Positive Zielimagination	129
9.4	Die fortlaufende Selbstmotivierung	131
9.5	Umgang mit Rückfällen in alte Verhaltensmuster	132
	Anhang	137
	Arbeitsblätter	138
	Prüfungsfragen	159
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	162
	Literaturverzeichnis	163
	Sachwortverzeichnis	168