

## Die Technik des Motivational Interviews

- **Phase 1: Veränderungsmotivation aufbauen**
- **Phase 2: Festlegung von Veränderungszielen (Zielabklärungsprozess)**
- **Phase 3: Festlegung des allgemeinen Veränderungsweges**
- **Phase 4: konkrete Veränderungsschritte**

### Prinzipien der Phase 1 (Motivationsaufbau):

- Prinzip 1: Empathie praktizieren und auf Konfrontation + ungebetene Ratschläge verzichten
- Prinzip 2: Diskrepanzen entwickeln
- Prinzip 3: Nicht ins Argumentieren verfallen
- Prinzip 4: Mit dem Widerstand gehen, anstatt sich gegen ihn zu stellen
- Prinzip 5: Die Zuversicht des Klienten stärken

## Hilfreiche Sätze:

„... was bringt Sie dazu, das immer wieder zu tun?“

„... was sind ihre schlimmsten Befürchtungen, was passieren könnte, wenn Sie so weitermachen wie bisher?“

„... was sind Ihre größten Hoffnungen, wenn Sie so weitermachen wie bisher?“

„... wenn Sie einmal zurückdenken an die Zeit, als Ihnen ... noch keine Probleme bereitet hat. Was war da anders?“

„... wenn Sie sich entscheiden würden, ... zu ändern, was wäre dann anders?“

„... Sie haben einiges über ... (Anm.: das zu verändernde Verhalten) erzählt, und da gibt es ja eine Reihe positiver Dinge. Ich frage mich, ob es mir an Ihrer Stelle wirklich wert wäre, daran etwas zu ändern.“

Mit objektiven Befunden / Fakten konfrontieren: Vorlegen (ohne Vorwurf), fragen: „Wie denken Sie im Moment darüber?“ Reaktion dann aktiv zuhörend rückmelden: „Sie können das alles kaum glauben“, „damit haben Sie nicht gerechnet“

Persönliche Wahlfreiheit und Kontrolle herausstellen: „Sie können frei entscheiden, welche Schlussfolgerungen Sie aus dem Besprochenen ziehen. Wichtig ist nur, dass Sie herausfinden, was für Sie richtig ist.“

Widerstand anerkennen: „Für Sie ist es so, dass die Probleme in der Ehe der eigentliche Grund für Ihr Trinken sind.“ bzw. „Ich sehe, dass Sie Angst haben, Ihr Kind könnte kriminell werden, wenn Sie es nicht schlagen.“

aus:

Körkel, Joachim / Drinkmann, Arno (2002): Wie motiviert man "unmotivierte" Klienten?. In: sozialmagazin 27. Jahrgang, Nr. 10. S. 26-34.

zusammengestellt und ausgegeben von p.pantucek