

„Morgen mach ich's anders“

Workshop Marsberg

08.03.2017

T. Magerkurth

An einem
Mittwochnachmittag in
Marsberg

HÖR AUF DICH ZU ÜBERFRESSEN, HÖR AUF ZU
TRINKEN, HÖR AUF SPÄT AUSZUGEHEN, HÖR AUF
ZU STREITEN, HÖR AUF ZU PRÜGELN, HÖR AUF
SÜSSES ZU KNABBERN, HÖR AUF ZU SPIELEN...



WAS HAT
DER DOKTOR
GESAGT?

WEISS
NICHT...

...HAB
AUFGEHÖRT
ZUZUHÖREN!

1071

Distr. by Bulls

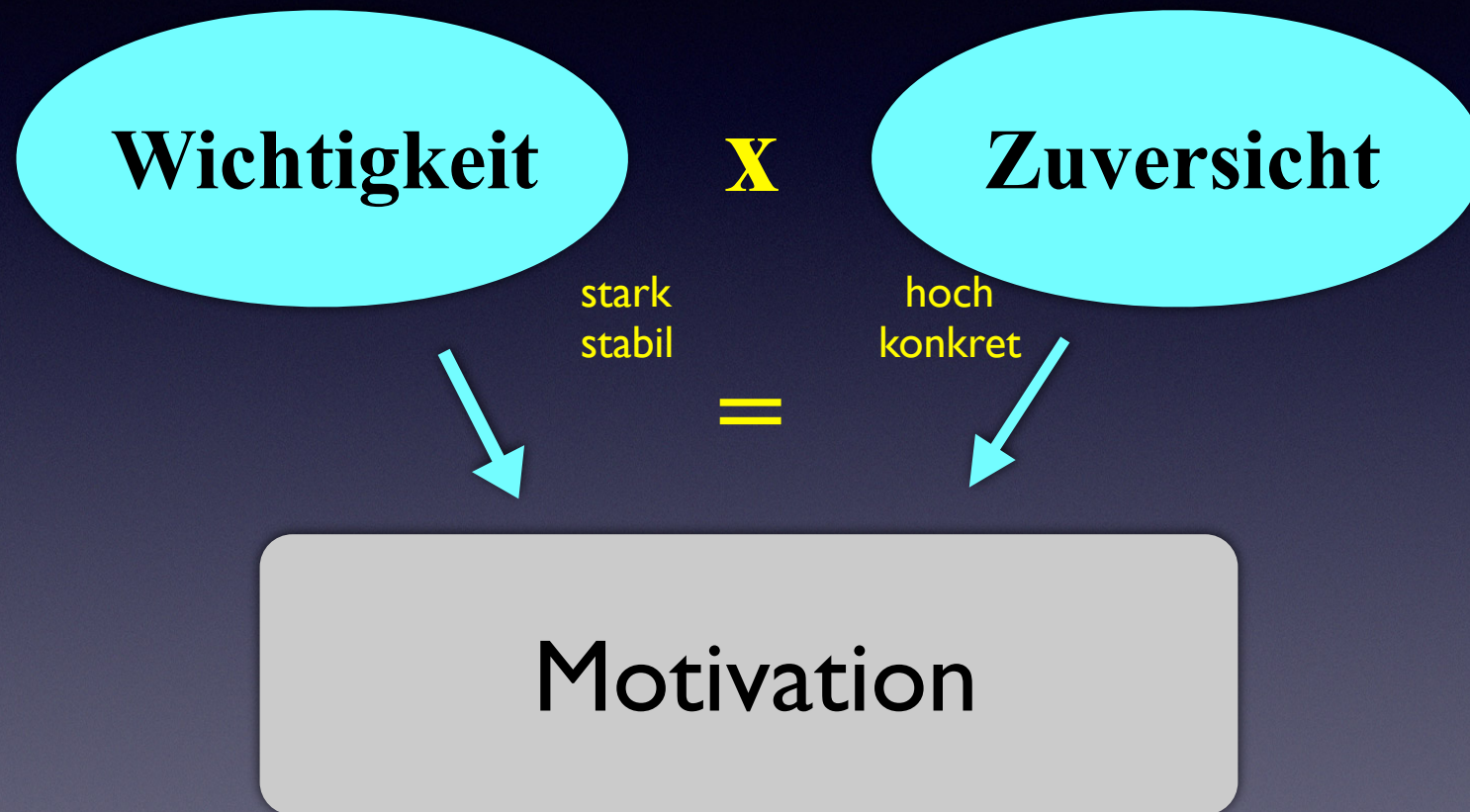


Die wunderbare Welt der Motivation

Grundkomponenten der Motivation

- 1. Absicht:
Wie wichtig ist eine Veränderung?
- 2. Fähigkeit:
Wie zuversichtlich bin ich, dass ich das schaffe?
- 3. Bereitschaft:
Ist es jetzt dran? (Prioritätensetzung)

Wichtigkeit und Zuversicht





Ambivalenz ist normal!



Versuchen wir etwas
anderes

Motivational Interviewing

Wer hat's entwickelt?

- William R. Miller
- Psychologe und Psychiater
- emeritierter Professor an der Universität von New Mexico

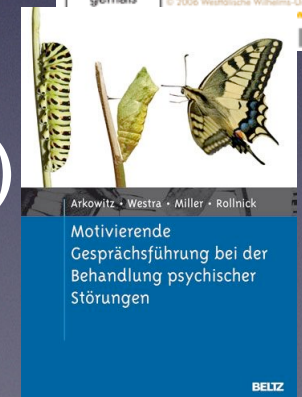
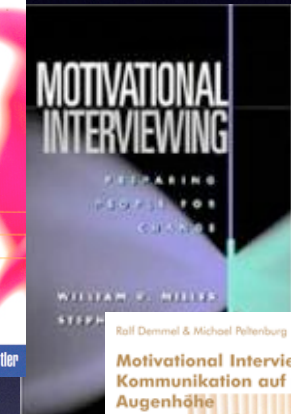
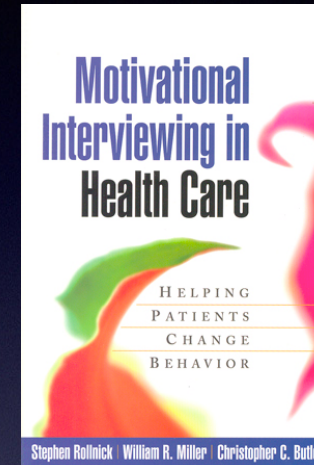


Wer hat's entwickelt?

- Stephen Rollnick
- Psychologe, Professor an der Universität Cardiff in Wales



- 1983 als Begriff von William R. Miller eingeführt
- 1991 erste englischsprachige Buchveröffentlichung
- 1999 deutsche Ausgabe
- seitdem zahlreiche konzeptionelle und empirische Veröffentlichungen
- 3. veränderte Ausgabe 2013(deutsch 2015)
- Google: 2 770 000 Treffer (dtsch.: 47 000)



Um mit der Enttäuschung anzufangen ...

„It is not a bag of tricks for getting people to
do what they don't want to do“

Miller & Rollnick, 1995

„MI ist keine Trickkiste, mit der man Menschen dazu bringen kann, Dinge zu tun,
die sie nicht tun wollen.“

„Simple, not easy“

W. Miller 2013

MI ist

- ein kooperativer Gesprächsstil zur Stärkung
 - ➔ der eigenen Motivation zur Veränderung
 - ➔ des eigenen Engagements zur Veränderung

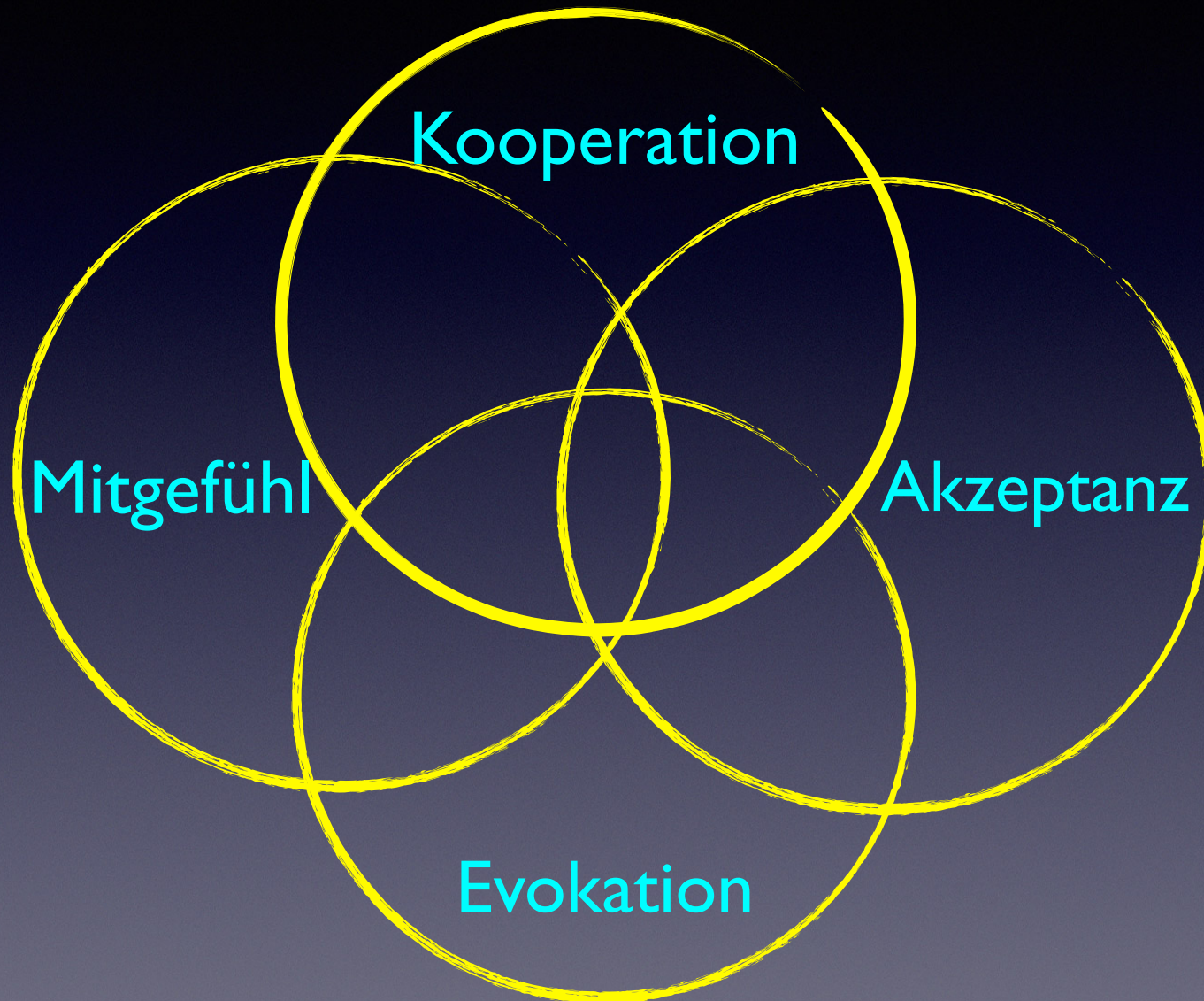
Die „Seele“ von MI (Spirit)

Mein Lieblingslehrer

MI ist

- eine partnerschaftliche
- personenzentrierte Methode
- des Begleitens und Führens
- zum Hervorrufen und Stärken
- von Veränderungsmotivation

MI Grundhaltung



„Man kann einem Menschen
nichts lehren, man kann ihm nur
helfen, es selbst zu entdecken“

Galileo Galilei

Grundhaltungen

- | | | |
|-----------------|--------|-----------------|
| ● Partnerschaft | | ● Konfrontation |
| ● Evokation | versus | ● Ratschlag |
| ● Autonomie | | ● Autorität |

Ein großes Wort ...

Menschenbild

- Jeder Mensch hat zu jeder Zeit spezifische eigene Stärken, Ressourcen und Fähigkeiten
- Jeder Mensch verfügt über ein eigenes Veränderungspotential

Ein großes Wort ... Menschenbild

- Das Tempo der Veränderung bestimmt und verantwortet jeder nur für sich
- Jeder Mensch kann (und darf) sich letztlich auch gegen eine Veränderung entscheiden

„Yes, we can....“

- Veränderung ist ein natürlicher Prozess
- Selbstwirksamkeitserwartung ist wichtig
- höhere Dosis bedeutet nicht automatisch mehr Veränderung
- Kurzinterventionen sind wirksam

MI Prinzipien

- **R**esist (widerstehe den Reflex es richten zu müssen/ wollen)
- **U**nderstand (verstehe die Motivation deines Klienten)
- **L**isten (höre Deinem Klienten zu)
- **E**mpower (befähige Deinen Klienten)

Das Dilemma der Veränderung





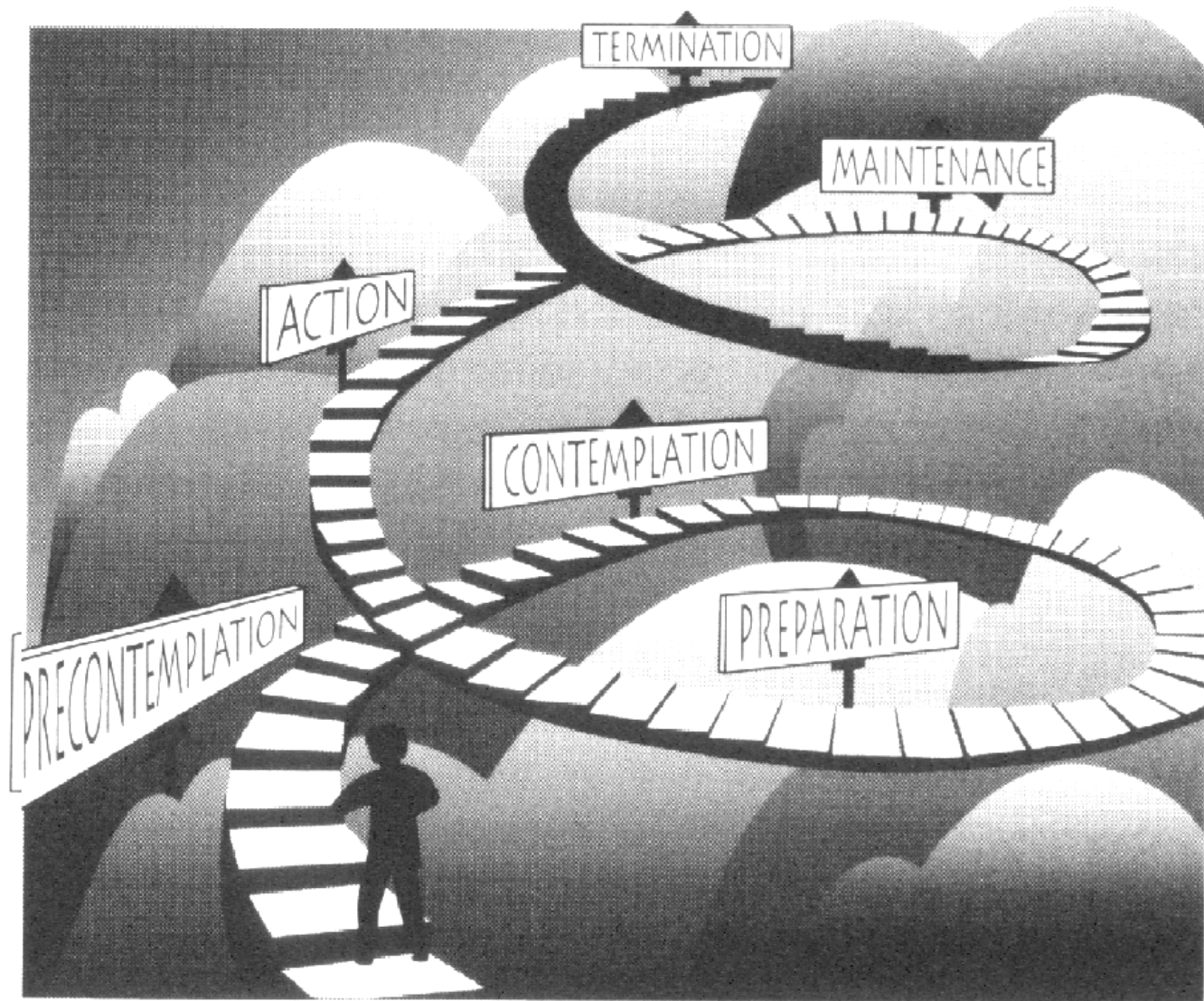
Alle Veränderungen, sogar die meistersehnten, haben ihre Melancholie. Denn was wir hinter uns lassen, ist ein Teil unserer selbst. Wir müssen einem Leben Lebewohl sagen, bevor wir in ein anderes eintreten können.

(Anatole France)

Stadien der Veränderung

Transtheoretisches Modell

- transtheoretisches Modell nach Prochaska und DiClemente
- 1993 eingeführt

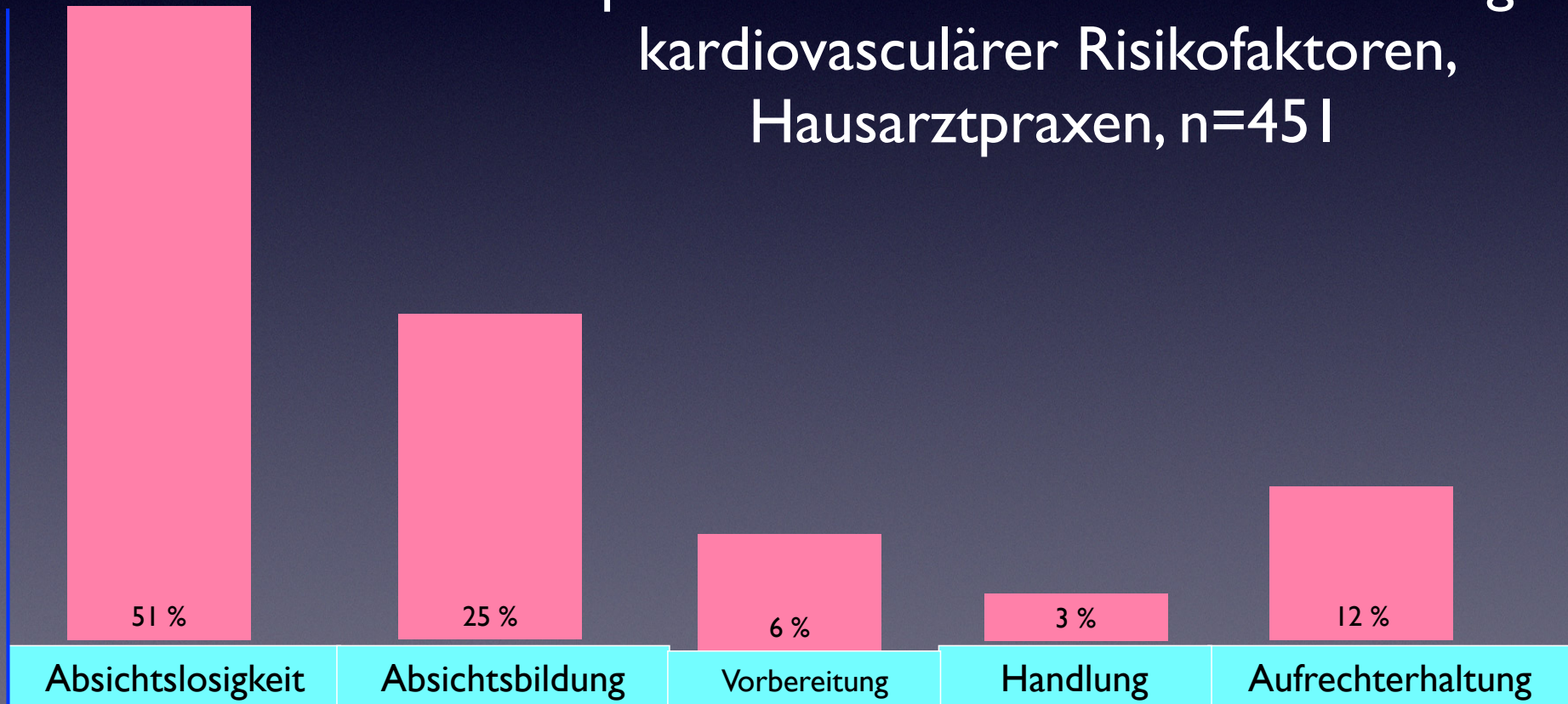


Stadien der Veränderung

Interventionen sollten
stadiengerecht
erfolgen!

Was sagt die Wissenschaft ?

sportliche Aktivität nach Feststellung
kardiovaskulärer Risikofaktoren,
Hausarztpraxen, n=451



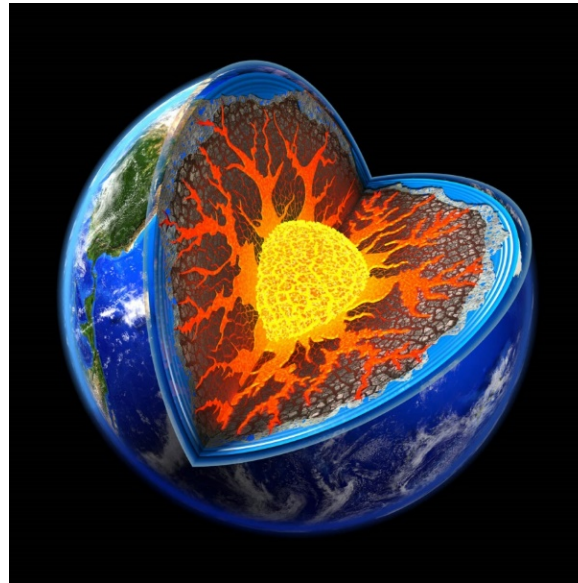
a taste of MI

MI Kernkompetenzen

Offene Fragen stellen

Würdigen

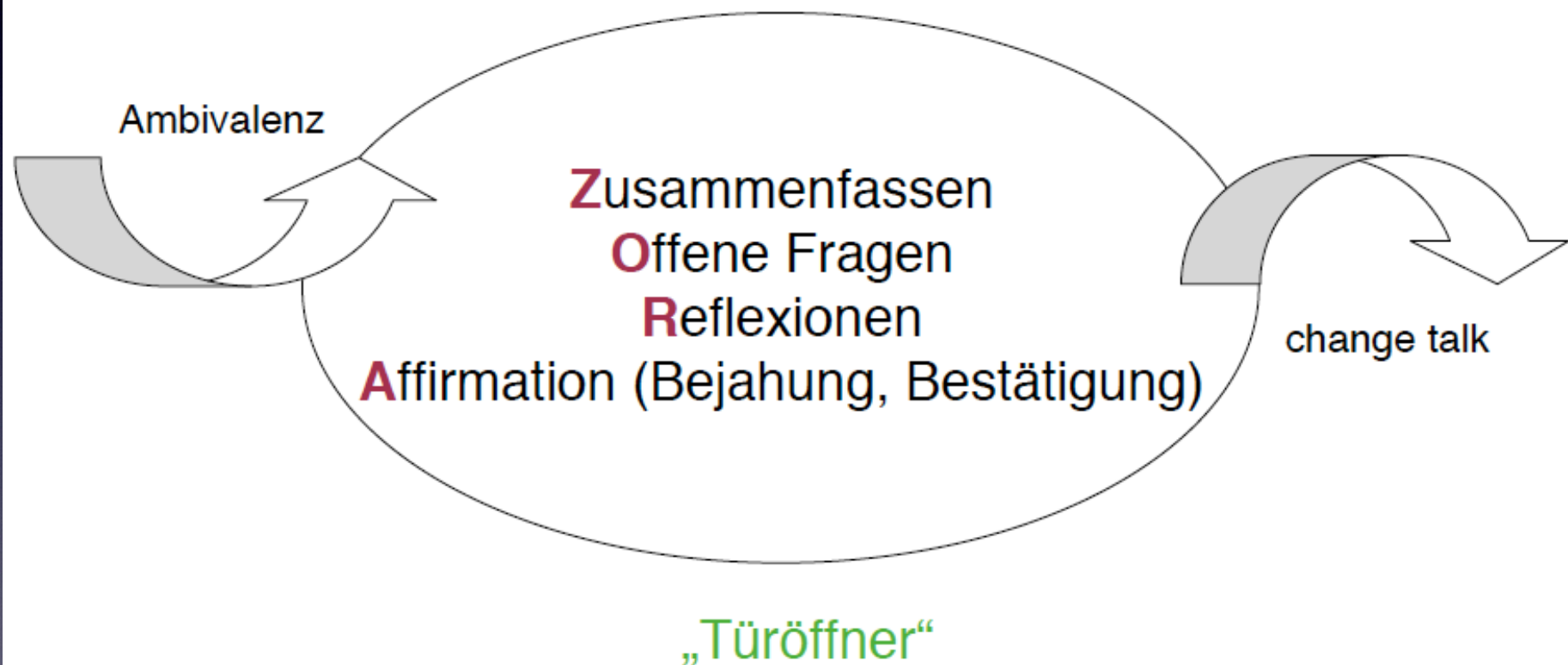
Reflektierend zuhören



Zusammenfassen

Informieren und
Ratschläge geben

Gute Strategien bei MI (ZORA)



**„Life is what happens
to you while you're busy
making other plans!“**

„Leben ist das, was passiert, während
Du eifrig andere Pläne schmiedest!“

John Lennon



Kontakt:

Tilmann Magerkurth

LWL Klinik Paderborn

33057 Paderborn

05251-295518

tilmann.magerkurth@lwl.org