

8 Methoden, wie Sie den „change talk“ fördern können



1. Offene Fragen

- In welcher Weise machen Sie oder andere sich Gedanken wegen Ihrer Nikotinsucht? (Hier werden die Nachteile des Status quo abgefragt)
- Wie würde Ihr Leben aussehen, wenn Sie sich wegen Ihrer Nikotinsucht keine Sorgen mehr machen müssten? (Hier geht es um die Vorteile einer Änderung)
- Wann in Ihrem Leben haben Sie schon einmal größere Veränderungen vorgenommen? Wie haben Sie das gemacht? (Hier soll der Optimismus des Patienten gefördert werden)
- In welcher Weise möchten Sie Ihren Zigarettenkonsum reduzieren? (Hier steht die Änderungsintention im Vordergrund)

2. Wichtigkeits-Rating

Auf einer Skala von 0 (gar nicht wichtig) bis 10 (sehr wichtig): Wie wichtig ist Ihnen eine Veränderung Ihres Zigarettenkonsums? Was müsste passieren, damit Sie sich für den (höheren) Wert entscheiden?

3. 4 Felder-Entscheidungsmatrix

Auf einer Skala von 0 (gar nicht wichtig) bis 10 (sehr wichtig): Wie wichtig ist Ihnen eine Veränderung Ihres Zigarettenkonsums? Was müsste passieren, damit Sie sich für den (höheren) Wert entscheiden?

4. Veränderungsmotive genau erkunden

Wie stellen Sie sich so einen Tag ohne Zigaretten genau vor? Wie läuft er ab? Was machen Sie anders als vorher?

5. Extrementwicklungen erfragen

Was sind Ihre schlimmsten Befürchtungen, was passieren könnte, wenn Sie weiterhin rauchen?

8 Methoden, wie Sie den „change talk“ fördern können



6. Rückschau halten

Wenn Sie einmal zurückdenken an die Zeit, als Sie noch nicht geraucht haben und das Rauchen noch keine Probleme verursacht hat: Was war da anders?

7. Zukunft nach Konsumreduktion imaginieren

Wenn Sie sich entscheiden würden, an Ihrem Zigarettenkonsum etwas zu ändern: Was würden Sie sich davon versprechen?

8. Lebensziele explorieren und Dissonanzen zum Suchtmittelkonsum eruieren

Was ist Ihnen in Ihrem Leben am wichtigsten? Wenn ich Sie richtig verstehe, ist Ihnen Ihre Partnerschaft sehr wichtig. Gleichzeitig haben Sie geschildert, dass Ihr Zigarettenkonsum zu ständigen Auseinandersetzungen in der Partnerschaft führt. Ich stelle mir vor, dass Sie das in die Zwickmühle bringt.

Bildhinweis: © Hanna – Fotolia.com

modifiziert nach: Körbel, J., Veltrup, C. Motivational Interviewing: Eine Übersicht, Suchttherapie 2003; 4: 115-124, Georg Thieme Verlag Stuttgart, S.120