

Institut für Psychologische Psychotherapie
Staatlich anerkanntes Ausbildungsinstitut
Direktor: Prof. Dr. Rainer Sachse
www.ipp-bochum.de
www.kop-bochum.de

Motivierung von Klienten

www.ipp-bochum.de
www.kop-bochum.de

Änderungsmotivation

Änderungsmotivation

- Man muss Therapiemotivation und Änderungsmotivation unterscheiden.
- Therapiemotivation ist lediglich die Motivation, eine Therapie aufzusuchen.
- Dies kommt durch „Leidensdruck“ zustande, durch die Wahrnehmung von Kosten.

Änderungsmotivation

- Therapiemotivation kann bedeuten, dass der Klient will,
 - dass sich der Zustand „von selbst“ ändert,
 - dass der Therapeut ihn ändert,
 - dass Interaktionspartner ihr Verhalten ändern.
- Therapiemotivation bedeutet nicht, dass der Klient etwas ändern will.
- Therapiemotivation \neq Änderungsmotivation

Änderungsmotivation

Änderungsmotivation bedeutet, dass ein Klient

- erkennt, dass er Kosten hat,
- die er nicht will
- und
 - dass er erkennt, dass er die Kosten erzeugt,
 - dass er also die Verantwortung für seine Probleme hat
- und
 - erkennt, dass er aktiv etwas tun muss, um sie zu lösen
- und
 - sich dazu entscheidet, es auch zu tun!

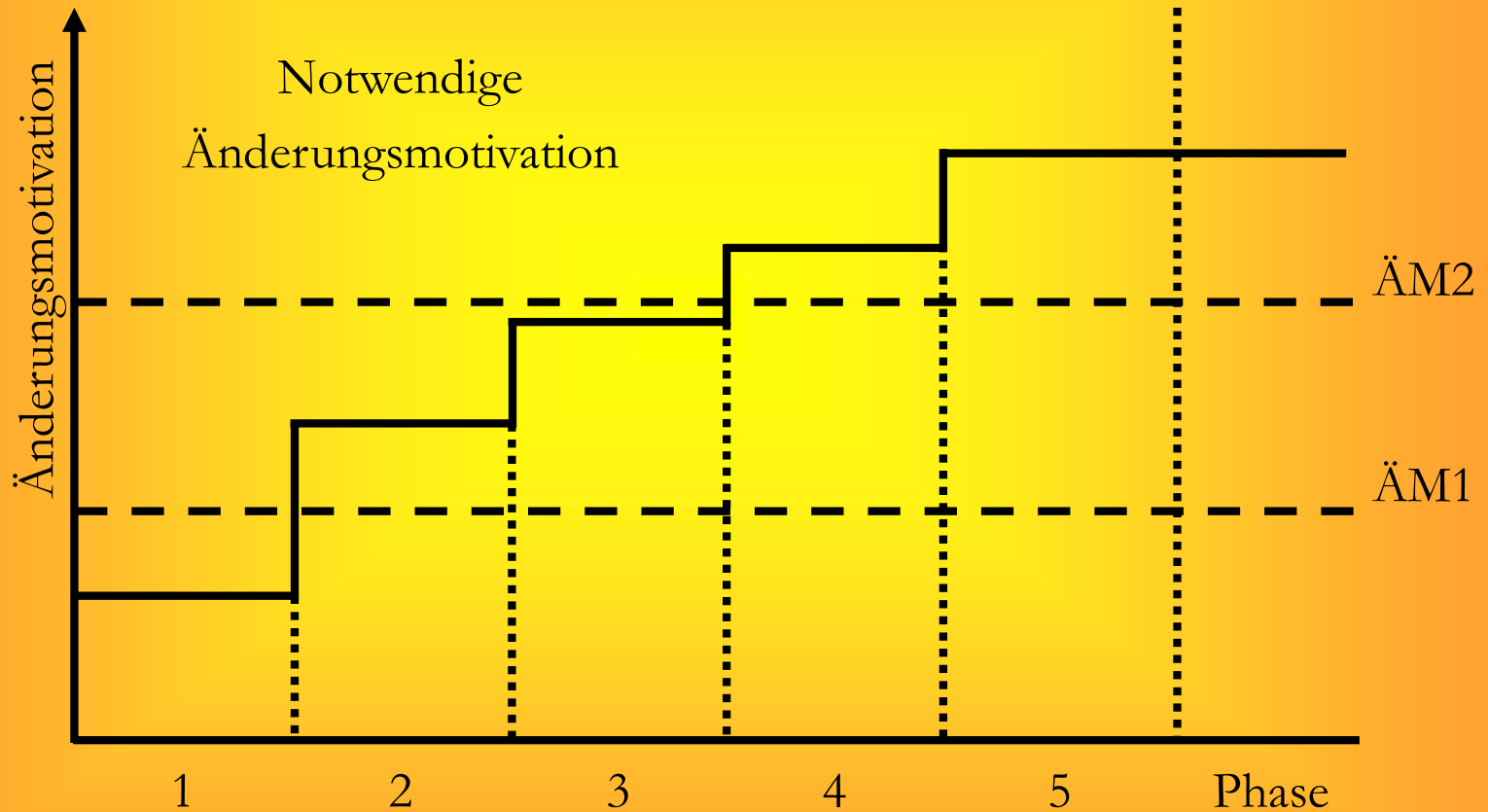
Änderungsmotivation

- Die Änderungsmotivation kann bei Klienten gering sein.
→ PD!
- Dann muss der Therapeut sie im Therapieprozess aufbauen!
- Änderungsmotivation ist erforderlich,
 - damit ein Klient sich anstrengt,
 - sich Problemen stellt,
 - in der Therapie aktiv mitarbeitet,
 - Interventionen umsetzt usw.

Änderungsmotivation

- Verschiedene Phasen der Therapie sind unterschiedlich anspruchsvoll für Klienten.
- Daher kann eine Änderungsmotivation für Phase X ausreichen, für Phase Y nicht mehr.
- Daher kann ein Prozess stagnieren.

Änderungsmotivation



Änderungsmotivation

- Daher sollte ein Therapeut Änderungsmotivation durchweg fördern.
- In manchen Phasen ist das fast immer erforderlich.
→Transfer!

Rubicon-Modell

Rubicon-Modell

Motivierung	Entscheidung	Volition
<ul style="list-style-type: none">▪ Was möchte ich?▪ Was möchte ich nicht?▪ Was will ich erreichen?▪ Welche Ziele habe ich?	<ul style="list-style-type: none">▪ Wofür entscheide ich mich?	<ul style="list-style-type: none">▪ Wie setze ich die Entscheidung in der Realität um?▪ LO/HO▪ Intentions-Abschirmung▪ Anstrengung▪ SEE▪ Problemlösungsfähigkeiten

Motivation

Entscheidung

Volition



Rubicon-Modell

- Wesentlich ist, dass ein Klient sich dazu entscheidet, ein Ziel zu verfolgen.
- Entscheidung bedeutet von „ich möchte“ zu „ich will wirklich“.
- Entscheidung = Entschlossenheit
- Nach echter Entscheidung konfliktfrei
→ Kontrast-Effekt
- Pseudo-Entscheidungen

Änderungs- und Beharrungsmotivation

Änderungs- und Beharrungsmotivation

- Jeder Klient weist sowohl Änderungs-, als auch Beharrungsmotivation auf.
- Veränderungsprozesse sind immer ambivalent.
- Ziel: Änderungsmotivation > Beharrungsmotivation
- Daher sollte ein Therapeut
 - die Änderungsmotivation stärken,
 - die Beharrungsmotivation reduzieren.

Änderungs- und Beharrungsmotivation

- Jede Veränderung und jede Beharrung hat
 - Gewinne und
 - Kosten.
- Es gibt keine Veränderung ohne Kosten!

Änderungs- und Beharrungsmotivation

Daraus ergeben sich 4 Motivationsfaktoren:

	Veränderung	Beharrung
Gewinne	$V_G =$ Veränderungsgewinne	$B_G =$ Beharrungsgewinne
Kosten	$V_K =$ Veränderungskosten	$B_K =$ Beharrungskosten

$$\text{Änderungstendenz (ÄT)} = V_G + B_K$$

$$\text{Beharrungstendenz (BT)} = B_G + \ddot{A}_K$$

Änderungs- und Beharrungsmotivation

Daraus ergibt sich Änderungsmotivation:

$$\ddot{A}M = AT - BT$$

$$\ddot{A}M = SEE (V_G + B_K) - ME (B_G + A_K)$$

$$AT > BT \rightarrow \ddot{A}M +$$

$$AT = BT = \ddot{A}M 0$$

$$AT < BT = \ddot{A}M -$$

Änderungs- und Beharrungsmotivation

Therapeuten sollten daher

- VG (Veränderungsgewinne)
- BK (Beharrungskosten)
- SEE (Selbst-Effizienz-Erwartung)

} stärken

und

- BG (Beharrungsgewinne)
- ÄK (Änderungskosten)
- ME (Misserfolgserwartung)

} reduzieren

Motivierung

Änderungs- und Beharrungsmotivation

Es gibt damit 6 unterschiedliche Ansatzpunkte für eine Motivierung von Klienten.

Beharrungskosten

- Beharrungskosten (B_K) sind die Kosten, die dem Klienten aus seinen Problemen entstehen.
- Diese Kosten bleiben gleich oder steigen, wenn der Klient nichts ändert.
- Diese Kosten sinken, wenn der Klient etwas ändert.
- Dadurch entsteht Motivation: ~~☒~~

Beharrungskosten

- Mit dieser Technik kann ein Therapeut sofort beginnen.
- Was der Therapeut tut ist:
 - Kosten salient machen
 - Kosten relevant machen
 - Deutlich machen, dass der Klient selbst Kosten erzeugt.

Änderungsgewinne

- Änderungsgewinne sind die, die ein Klient durch Veränderung erreichen kann.
- Es sind positive Effekte der Therapie: C+
- Nicht Kostenreduktion!
- Z.B.
 - Verbesserung der Beziehungen,
 - Verbesserung der Gesundheit,
 - mehr Zufriedenheit,
 - mehr Spaß und Entspannung,
 - erreichen wichtiger Ziele usw.

Änderungsgewinne

- Dies sind wichtige Motivationsfaktoren.
- Intrinsisch!
- Solche Gewinne deutlich zu machen, ist meist wegen der Alienation schwierig.
- Solche C+-Ziele lassen sich meist nicht valide zu Therapiebeginn bestimmen.
- Goal-attainment-scaling ↓

Änderungsgewinne

- Erst im Verlauf der Therapie lassen sich solche Ziele herausarbeiten.
- Meist durch imaginative Verfahren.
- Siehe Alienation

Änderungskosten

- Jede Veränderung erzeugt Kosten:
 - hohe Anstrengung,
 - Klient geht Risiko ein zu scheitern,
 - Erfolg kann nicht abgesehen werden.
- Therapeut kann diese Kosten nur z.T. reduzieren.
- Therapeut macht deutlich:
 - Er ist da,
 - unterstützt den Klienten,
 - hilft bei Klärung und Veränderung.

Beharrungsgewinne

- Beharrungsgewinne bedeuten, dass der Klient durch sein dysfunktionales Handeln Gewinne erzielt.
- Vor allem durch Manipulationen!

Beharrungsgewinne

Daher muss ein Therapeut

- herausarbeiten, dass ein Klient manipuliert,
- wie er manipuliert,
- welche Kosten das erzeugt,
- welche Gewinne das erzeugt,
- ob und in welchem Ausmaß sich die Gewinne auch durch authentisches Handeln erzielen lassen.

Beharrungsgewinne

- Nicht alle Ziele, die man manipulativ erreichen kann, kann man authentisch erreichen.
- Z.B.
 - sich vor Verantwortung drücken,
 - andere einspannen usw.
- Auf bestimmte Ziele muss ein Klient daher verzichten.

Selbst-Effizienz-Erwartung

- Ein Therapeut sollte auf jeden Fall die SEE steigern.
- Ressourcen-aktivierung
- Hemmende Schemata klären und bearbeiten.

Misserfolgserwartung

- ME sollte reduziert werden.
- Diese kommt durch dysfunktionale Schemata zustande.
- Die geklärt und disputiert werden müssen.

Allgemeine Motivierungsstrategien

Allgemeine Motivierungsstrategien

- Neben den speziellen Strategien gibt es allgemeine Motivierungsstrategien.
- Motivation unterstellen
- Dem Klienten Zutrauen signalisieren.
- „Trojanische Pferde“