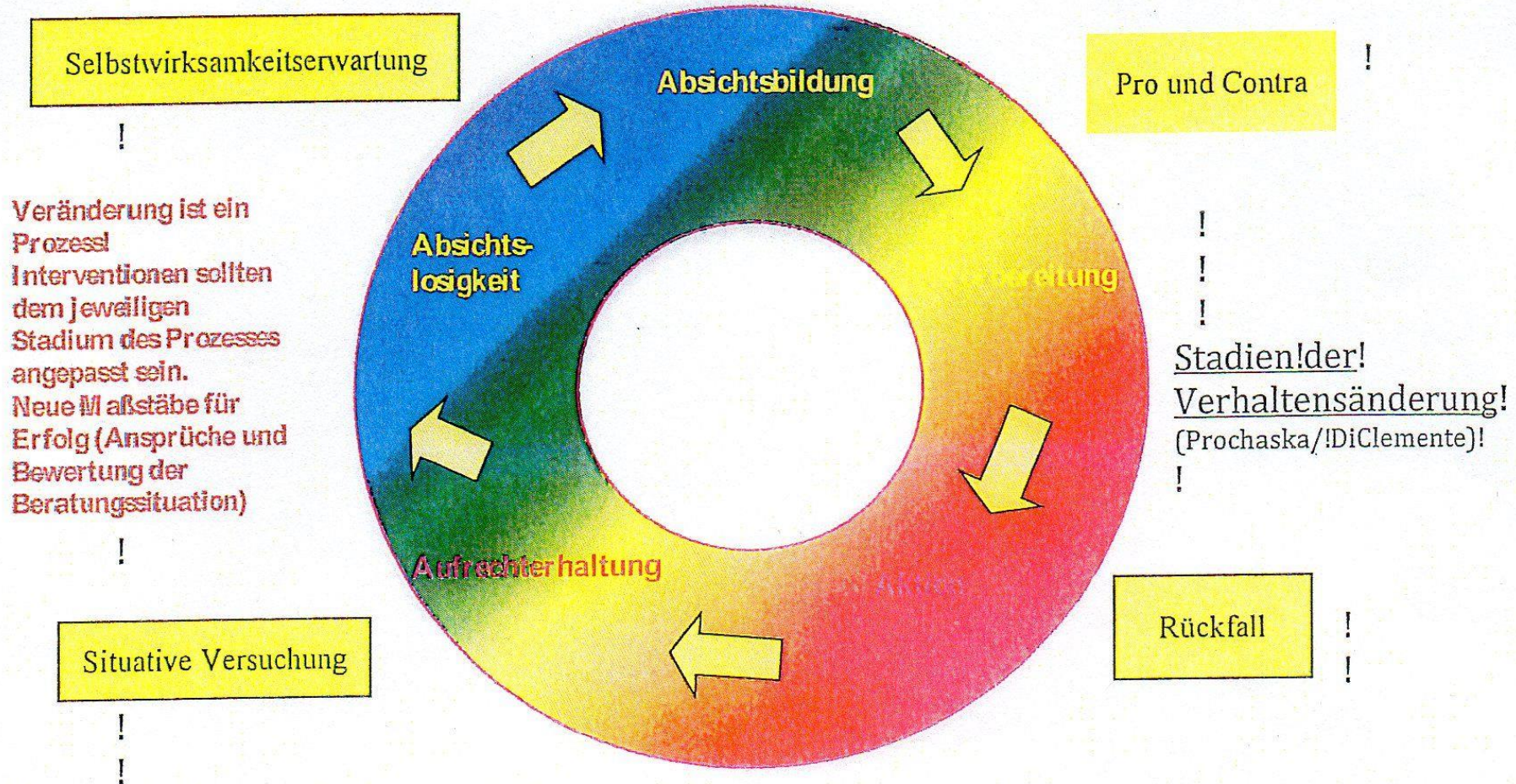


„Transtheoretisches Modell“ – nach James O. Prochaska



Absichtslosigkeit

„niemals“

- kein Problembewusstsein
- kein Interesse, etwas zu verändern
- Auseinandersetzung wird vermieden
- Rebellion
- Resignation
- Rationalisierung

Interventionen

Motivierende Strategien

- Informationen geben
- Rückmeldung nach emotionalen Bezügen suchen
- Aufweisen von Widersprüchen zwischen Denken und Verhalten
- Anbieten alternativer Sichtweisen
- Aufbau von Selbstvertrauen
- aktives Zuhören

Aktion

„jetzt“

- hohes Maß an Entschlossenheit und Engagement
- konkrete, sichtbare Veränderungsschritte werden unternommen
- hohes Risiko für Rückfälle

Interventionen

- Stärkung von Selbstvertrauen
- Rückfallprophylaxe
- Einrichten regelmäßiger Kontakte

Absichtsbildung

„eines Tages“

- bewusste Auseinandersetzung mit dem Problemverhalten, aber keine konkreten Pläne
- starke Ambivalenz (Pro und Contra halten sich die Waage)
- interessiert, aber nicht fest entschlossen

- Führen von Tagebüchern, Protokollen
- Pro + Contra herausarbeiten (Waage)
- Anstoß in Richtung Veränderung geben

Aufrechterhaltung

„für immer“

- Veränderungen werden über einen längeren Zeitraum durchgehalten

Kommunikationsübungen
skill training

Vorbereitung

„bald“

- hohe Motivation zur Veränderung (in den nächsten 30 Tagen)
- Treffen einer klaren Entscheidung für

- Alternativen aufzeigen
- Suche nach realistischen und akzeptablen Veränderungs-