



Motivation im Erstgespräch

Suchttherapietage 2010
Kurs 1778, Raum 208

Cornelia Mertens

- Psychotherapeutin
- Geschäftsführerin Die Brücke e.V.
- Stellvertr. Vorsitzende der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen

Motivation im Erstgespräch – Ankern

- 9:30 – 11:00 Uhr, Pause, 11:30 – 13:00 Uhr
- Kennenlernen (2er Gruppen - Wer, Ziele?)
- Theorie
- Praxis
- Übungen
- Diskussion
- Handout



● Teamorientiertes Lernen

- 2er Gruppe

- Gegenseitig vorstellen, Ziele

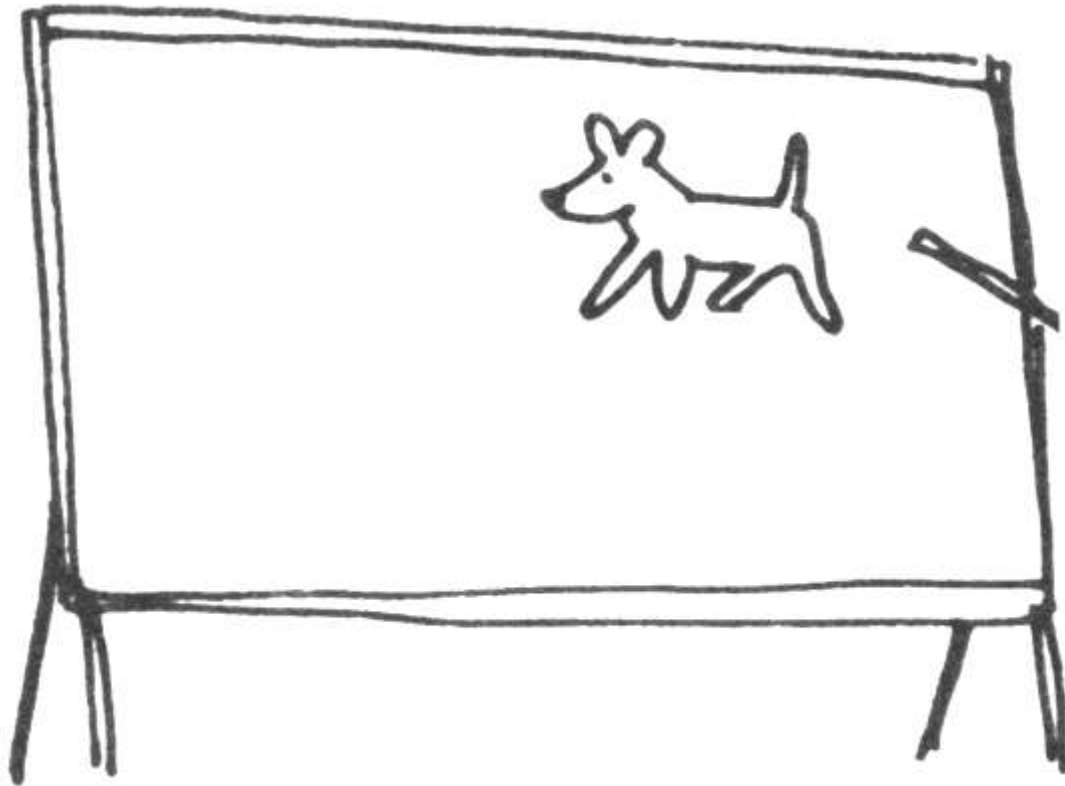
Motivierte/r KlientIn

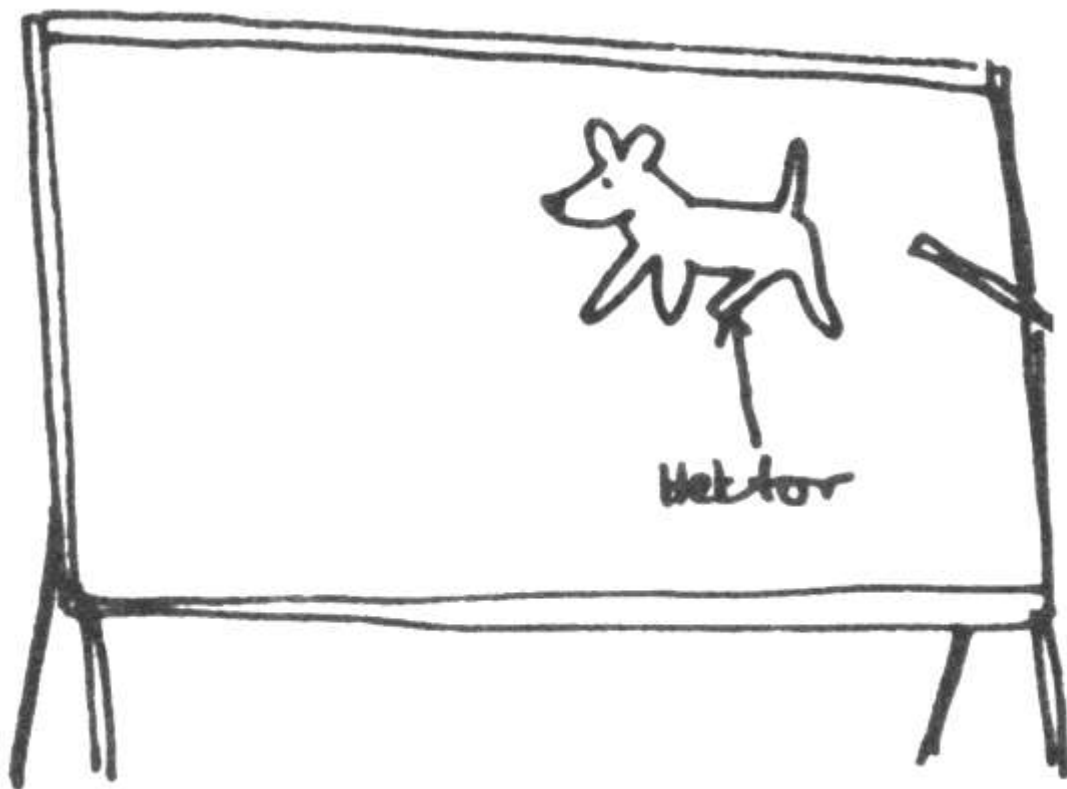
- Motivation (von lat. motus, „Bewegung“) bezeichnet einen Zustand des Organismus, der die Richtung und die Energetisierung des aktuellen Verhaltens beeinflusst. Mit der Richtung des Verhaltens ist insbesondere die Ausrichtung auf Ziele gemeint. Energetisierung bezeichnet psychische Kräfte, die das Verhalten antreiben. Ein Synonym von Motivation ist „Verhaltensbereitschaft“.
- Nach traditioneller Auffassung wird das Motiv einer Person durch thematisch entsprechende Anreize in der Umwelt „angeregt“.

Motivklassifikation Maslow

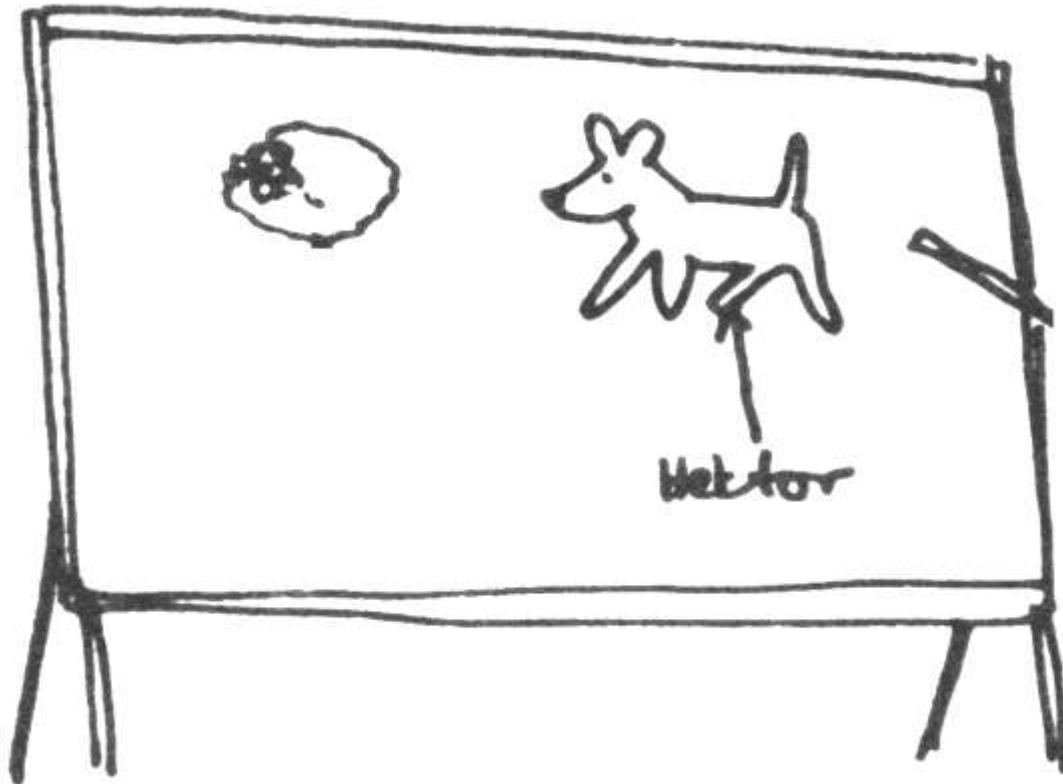
- Selbstverwirklichung – Wunsch nach Heilung
- Soziale Anerkennung – Respektvoller Umgang
- Soziale Beziehungen – versteht man mich?
- Sicherheit – wirkt die Behandlung?

Beratungsgespräch – Wer ist das?

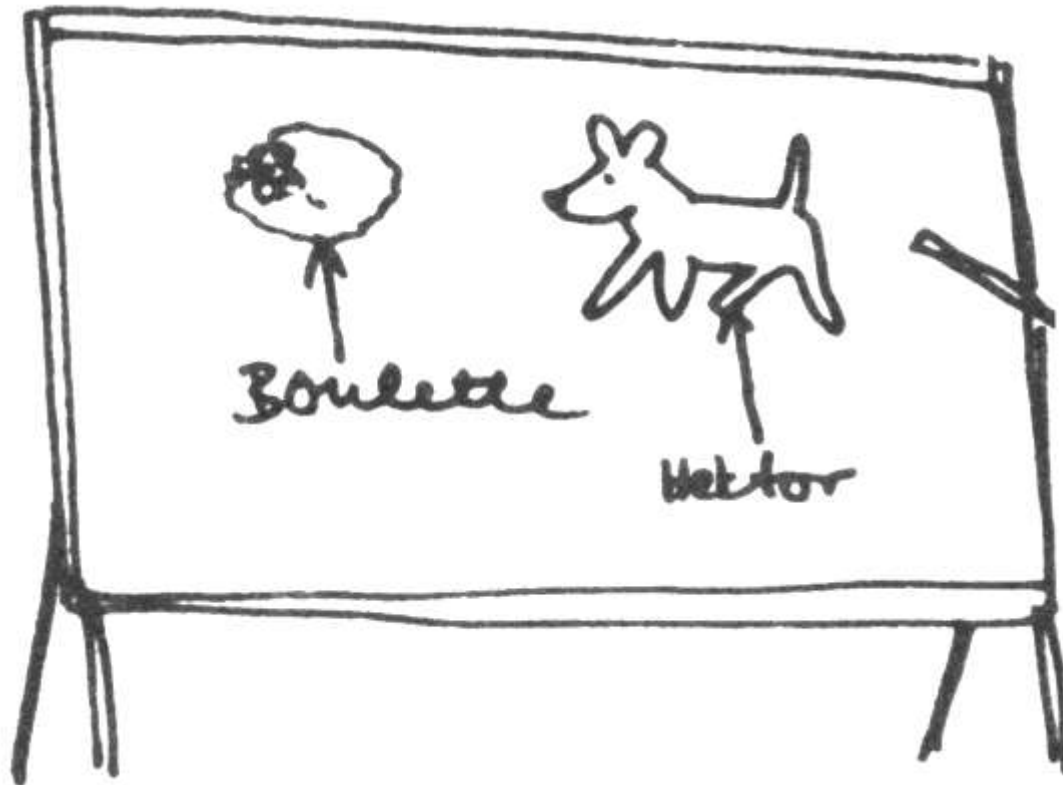




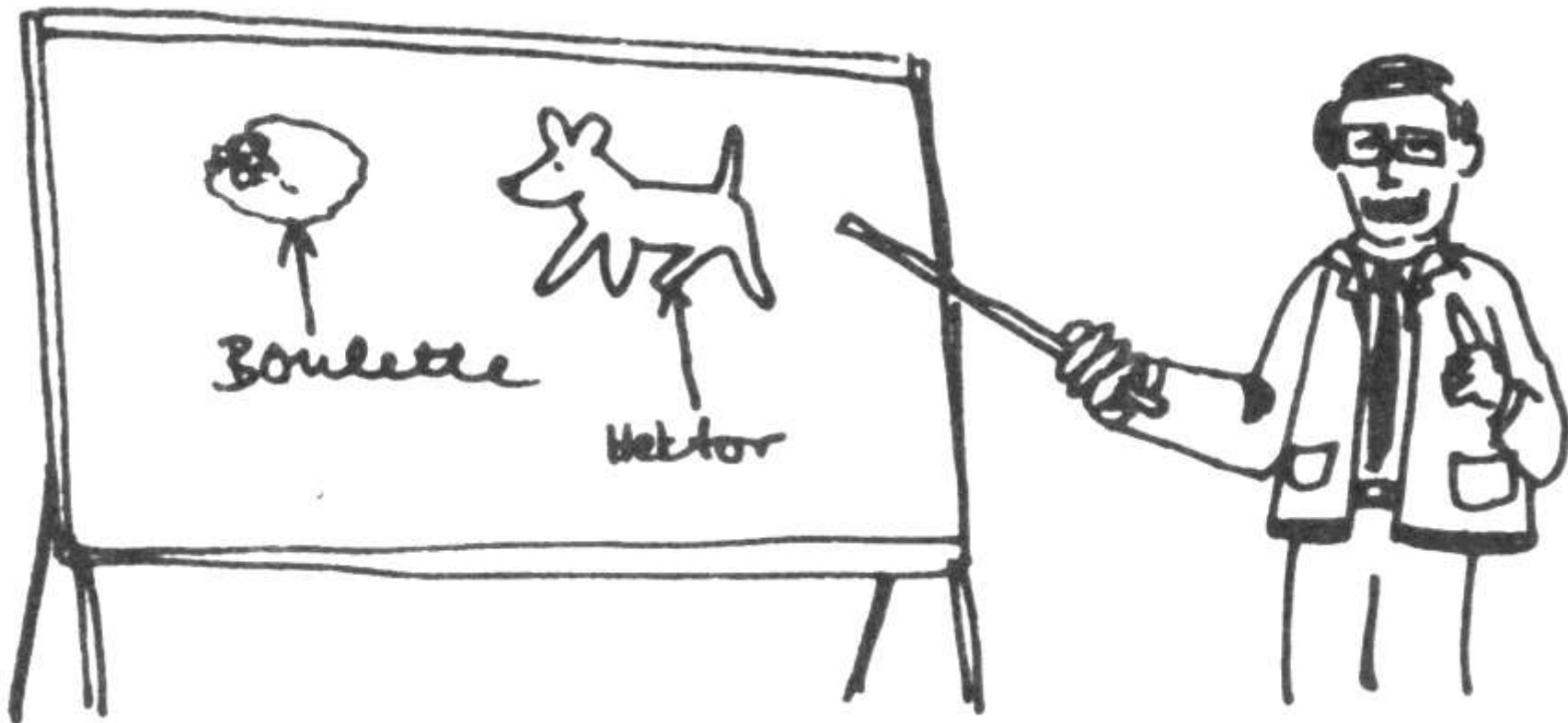
Beratungsgespräch - Was ist das?



BeraterIn, KlientIn, oder wie jetzt?



Wahrnehmungen werden durch die Sinneskanäle gefiltert - was nimmt Hektor wahr?



Aufnahme und Speicherung von Informationen ist an die fünf Sinne gebunden

Visuell (Bilder):

farbig/schwarz-weiß, Helligkeit, Größe, Rahmen/panoramisch, assoziiert/dissoziiert, Distanz, Kontrast, zwei-/dreidimensional

Auditiv (Sprache):

laut/leise, hoch/tief, melodisch/eintönig, schnell/langsam, Vordergrund/Hintergrund

Kinästhetisch (Gefühle):

Gefühl - wo am stärksten, Temperatur, Druck weich/hart leicht/schwer

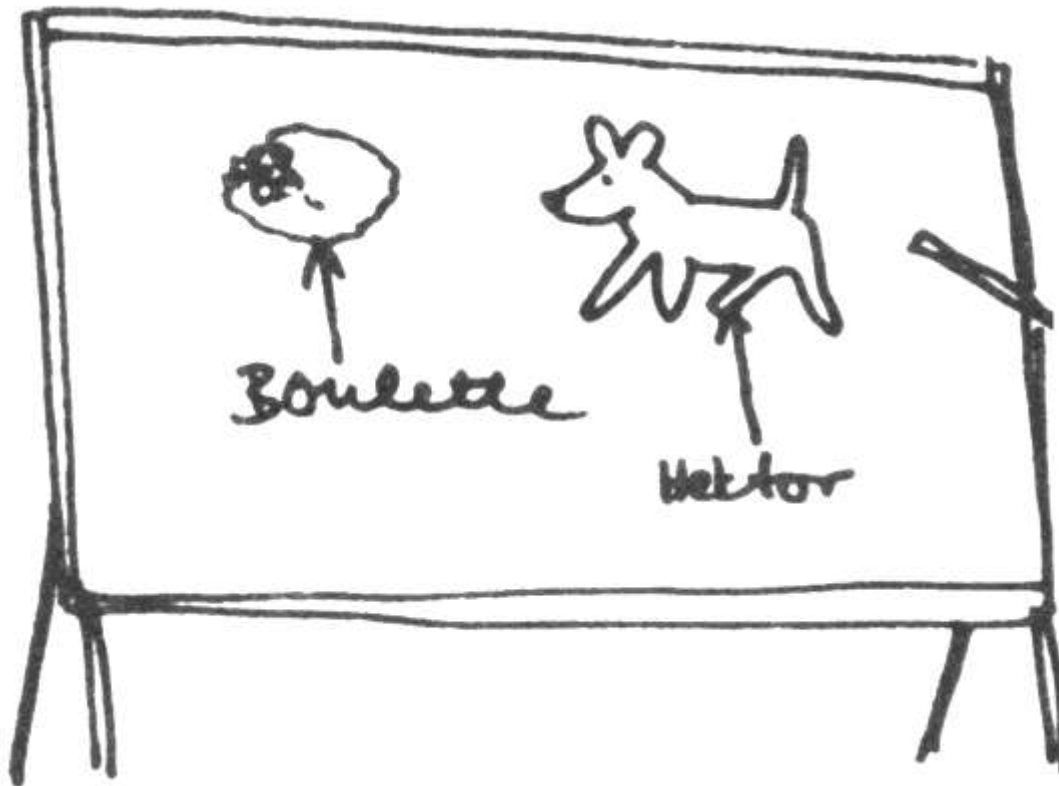
Olfaktorisch (Gerüche):

Gerüche (aller Art) sind sehr starke Anker, die oft unbewußt wirken

Gustatorisch (Geschmack):

Süß, sauer, salzig, (Speisen, Getränke usw.)

"Ankern" - Koppeln von Erinnerungen (Befindlichkeiten oder Verhaltensweisen) an bestimmte Reize.



Boulette wirkt stark und positiv ohne gegessen zu sein – aus der Erinnerung heraus!

Kontrolliertes vs. willkürliches Ankern

- Positive Anker

Unser Lied, Geruch vom Urlaubsort,

....., tolle Beratungsstelle und gute BeraterIn!

- Negative Anker:

BeraterIn oder Praxis wird vom Klienten als
Problemphysiologie geankert, weil dies der Ort ist,
an dem stets über seine Leiden gesprochen wird
(z.B. Zahnarzt)

Die Boulette oder ein tolles Gefühl

- Es gibt Momente, da ist man "einfach gut in Form", hat einen „guten Tag“ oder "seine fünf Sinne beisammen".
- Ein positive Gesamtbefindlichkeit ist der gute Kontakt zu den inneren Kraftquellen.
- Wollen Sie etwas haben, das es Ihnen besser geht?



- Praxis

Ankern 1

- 1. Erlaubnis einholen und gegebenenfalls „Trenner“ ausführen (aufstehen und umdrehen), mitschreiben.
- **2. Suchen Sie sich in Gedanken bitte eine Situation, in der Sie in der letzten Zeit in "Top-Form" gewesen sind oder es ihnen spürbar besser als jetzt ging.**

Ankern 2

- **3.1. Kinästhetisch (Gefühle):**
- Angenommen, Sie könnten Ihr persönliches Ziel fühlen wo im Körper wäre bei Ihnen der Ausgangspunkt, die Quelle dieser Empfindung? Eher Kopf oder Füße? Bauch, Nacken, Magen, Hände, Gesicht, Brustkorb, usw.
- Wie genau fühlt sich diese Wahrnehmung an?
- Wäre das Gefühl warm oder angenehm kühl? leicht oder schwer (kräftig)? schnell oder langsam? Kreisend? vorwärts oder rückwärts?
- Wie groß empfinden Sie die Quelle/den Ausgangspunkt (z.B. Kirsch kern/Tennisball)? Wie breitet es sich aus: in Wellen, strahlenförmig, in eine bestimmte Richtung/gleichmäßig nach allen Seiten?

Ankern 2

- **3.2. Visuell (Bilder):**
- Angenommen, Sie müssten Ihr Gefühl - wie z.B. ein Maler - mit einem Bild, einer Farbe, einem Film ausdrücken, wie müsste das sein?
- Welche oder verschiedene Farben passen am ehesten, Licht, pastell/kräftige Farben, inhaltlich: vielleicht eine Landschaft, ein Gegenstand usw.? Vielleicht gibt es eine konkrete Erinnerung dazu?

Ankern 2

- **3.3. Auditiv (Sprache):**
- Welche Töne passen zu diesem Erlebnis? eine Melodie, Naturgeräusche, Stimmen? eine bestimmte Tonhöhe? ein bestimmter Rhythmus?
- **3.4. Olfaktorisch (Gerüche):**
- Gerüche (aller Art) sind sehr starke Anker, die oft unbewußt wirken
- **3.5. Gustatorisch (Geschmack):**
- Süß, sauer, salzig, (Speisen, Getränke usw.)

Ankern 3

- **4. Ankern**
- Was könnte Sie in Alltagssituationen an dieses Zielerlebnis erinnern? Sie brauchen sich nur eine Erinnerungsmöglichkeit zu suchen: ein Kugelschreiber in einer bestimmten Farbe Aufkleber, usw. Oder suchen Sie sich eine Kugel aus, die am ehesten zu diesem Gefühl passt.
- Das soll Sie an dieses Gefühl erinnern.
- **5. Praktische Umsetzung**
- Sinneswahrnehmungen im Alltag umsetzen.
- Machen Sie es sich z.B. warm, hell, rot, Musik, Duft, Mahlzeit usw.



- **Übungen**



- **Diskussion**

Iss die Boulette - Vorteile

- Vermeidet wirksam negative Anker
- Wirkt sofort - KlientInnen geht es sofort besser
- Praktische und leicht umsetzbare Handlungsanweisungen für zuhause, wirkt lange
- Geschenk, umsonst

Maslowsche Bedürfnispyramide

- Selbstverwirklichung – Wunsch nach Heilung
- Soziale Anerkennung – Respektvoller Umgang
- Soziale Beziehungen – man versteht mich
- Sicherheit – die Behandlung wirkt



- **Danke**

- **www.cornelia-mertens.de**