HypnoSalon

Frauke Niehues | Manfred Prior

Prof. Matthias Berking:

„Förderung von Veränderungsmotivation: Grundsätzliche Vorgehensweisen und konkrete Umsetzung“

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

Material zum Thema finden Sie unter dem Reiter „Ziel- und lösungsorientierte Gesprächsförderung“
via:
www.frauke-niehues.net
→ Methodenschatz

© Frauke Niehues

HypnoSalon

Frauke Niehues | Manfred Prior

Sie hören zunächst den Vortrag.

Im Anschluss können Sie Fragen in den Chat stellen.

Ab 20:00 Uhr sind Sie herzlich zum persönlichen Austausch eingeladen.
Den Link stellen wir in den Chat.

Lehrstuhl für Klinische Psychologie und
Psychotherapie der Friedrich-Alexander-
Universität Erlangen-Nürnberg

Förderung von Veränderungsmotivation

Prof. Dr. Matthias Berking

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

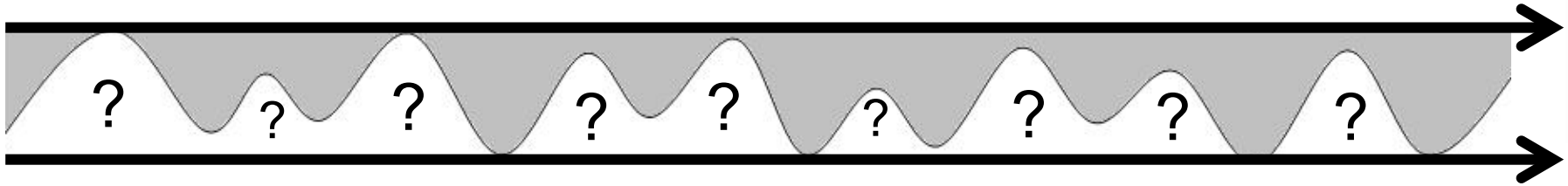
Es gibt nichts Gutes, außer man tut es

Keine Motivation → Kein Einsatz → Kein Erfolg

Das Duale Therapiemodell (Schulte & Eifert, 1991)

Methodenstrang: **Die Therapeut:in …**

- identifiziert aufrechterhaltende Bedingungen für die zu behandelnde Symptomatik.
- wählt auf der Basis der empirischen Befundlage und der individuellen Fallkonzeption therapeutische Strategien und Techniken aus, die die höchste Erfolgswahrscheinlichkeit haben.
- setzt ausgewählte Strategien lege artis um.



Quelle: https://www.freepik.com/search?format=search&last_filter=query&last_value=nachdenklich&orientation=square&query=nachdenklich&selection=1&type=illustration

Motivationsstrang: **Die Therapeut:in …**

- prüft kontinuierlich, ob ausreichend Therapie-/Veränderungsmotivation vorliegt.
- identifiziert motivationale Probleme, die sich bezüglich der geplanten therapeutischen Intervention ergeben (könnten) und deren Ursachen.
- setzt bei Bedarf gezielt Methoden zur Stärkung der Therapie-/Veränderungsmotivation ein.

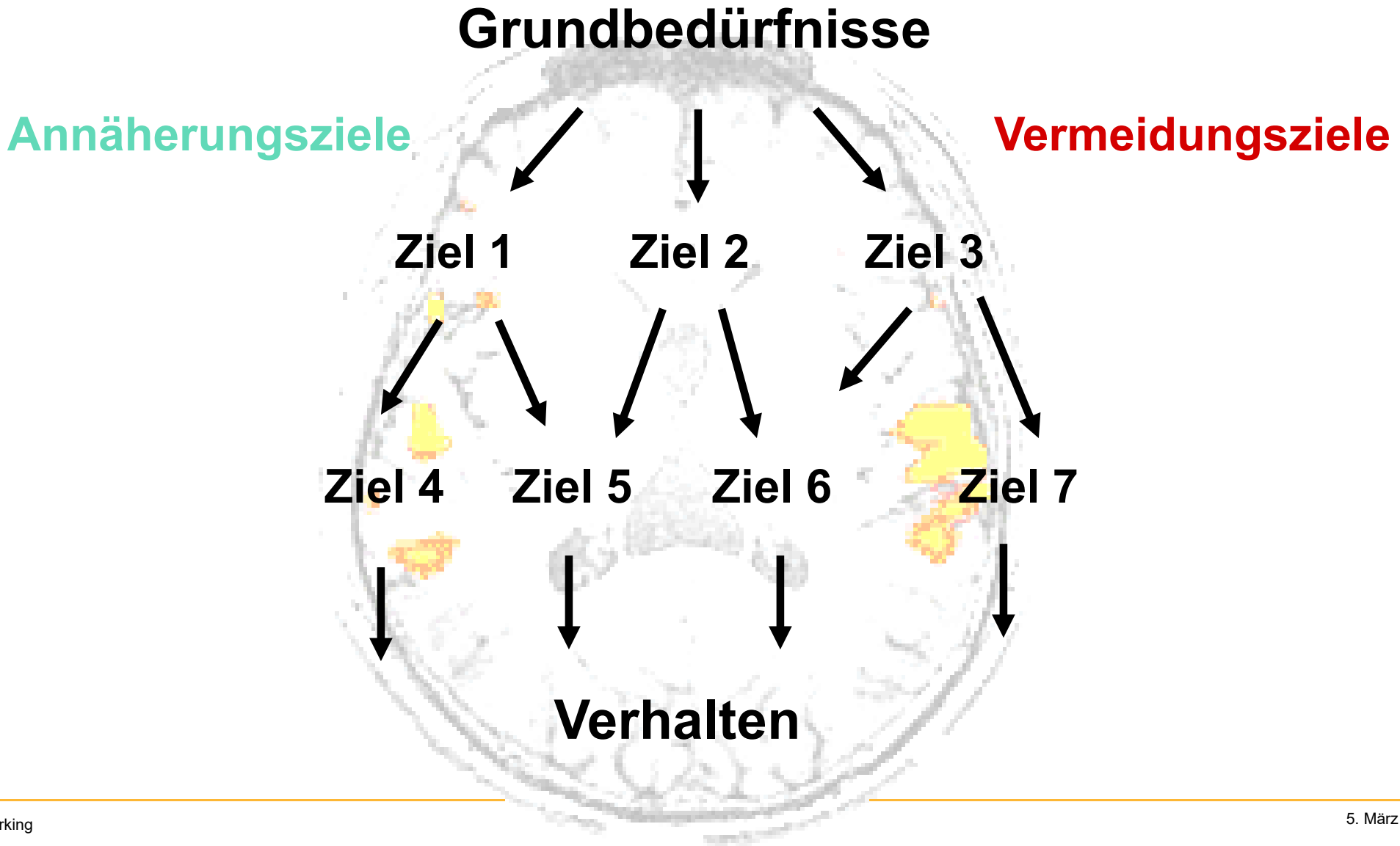
Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Tipp 1

Ziele/Pläne der Patient:innen bewusst machen und nutzen

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Motivationale Klärung

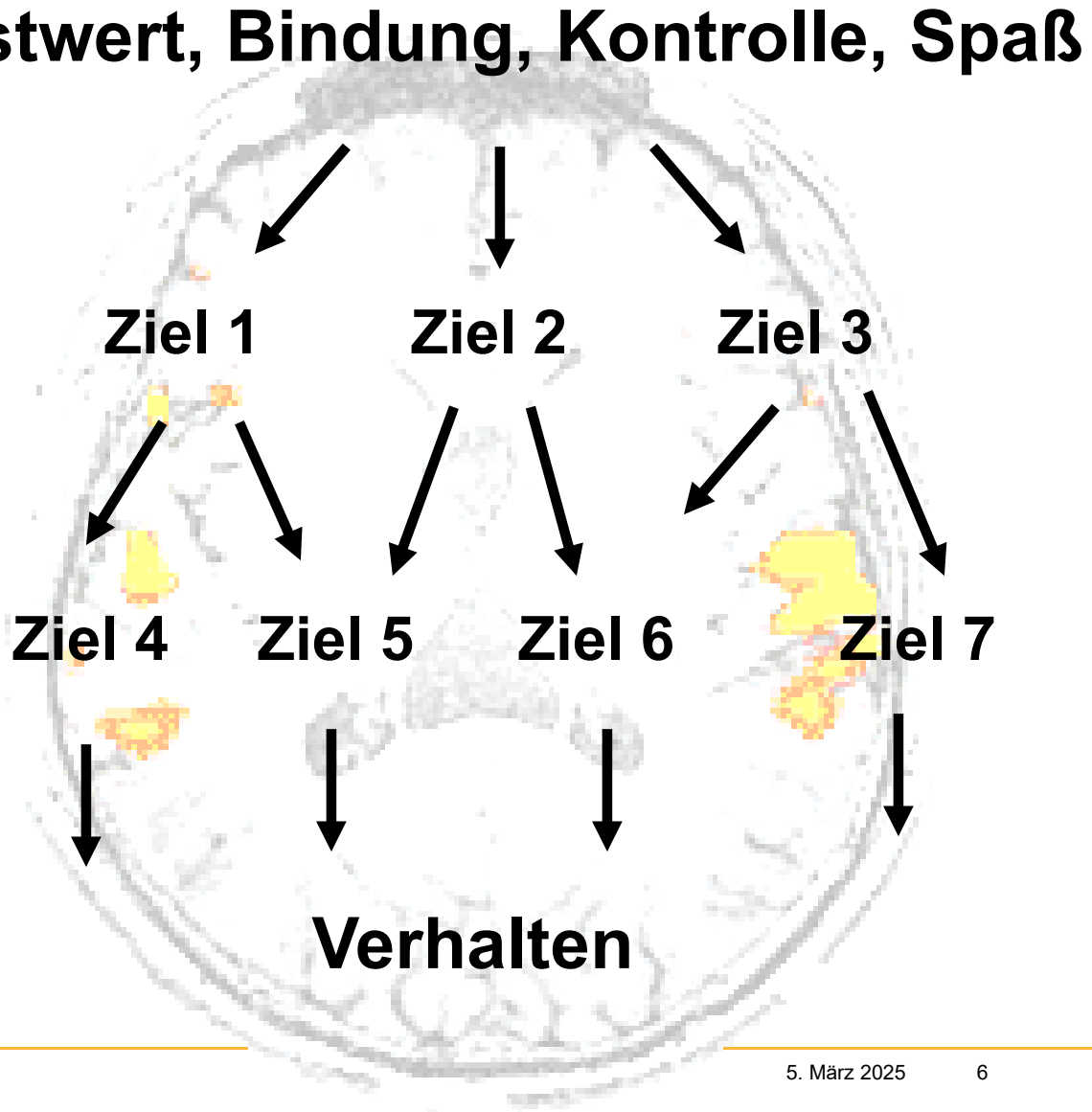


Motivationale Klärung im Gespräch

„Wie sorgen Sie dafür, dass…?“

„Warum ist das wichtig?“

„Warum machen Sie das? Was wollen Sie damit erreichen?“



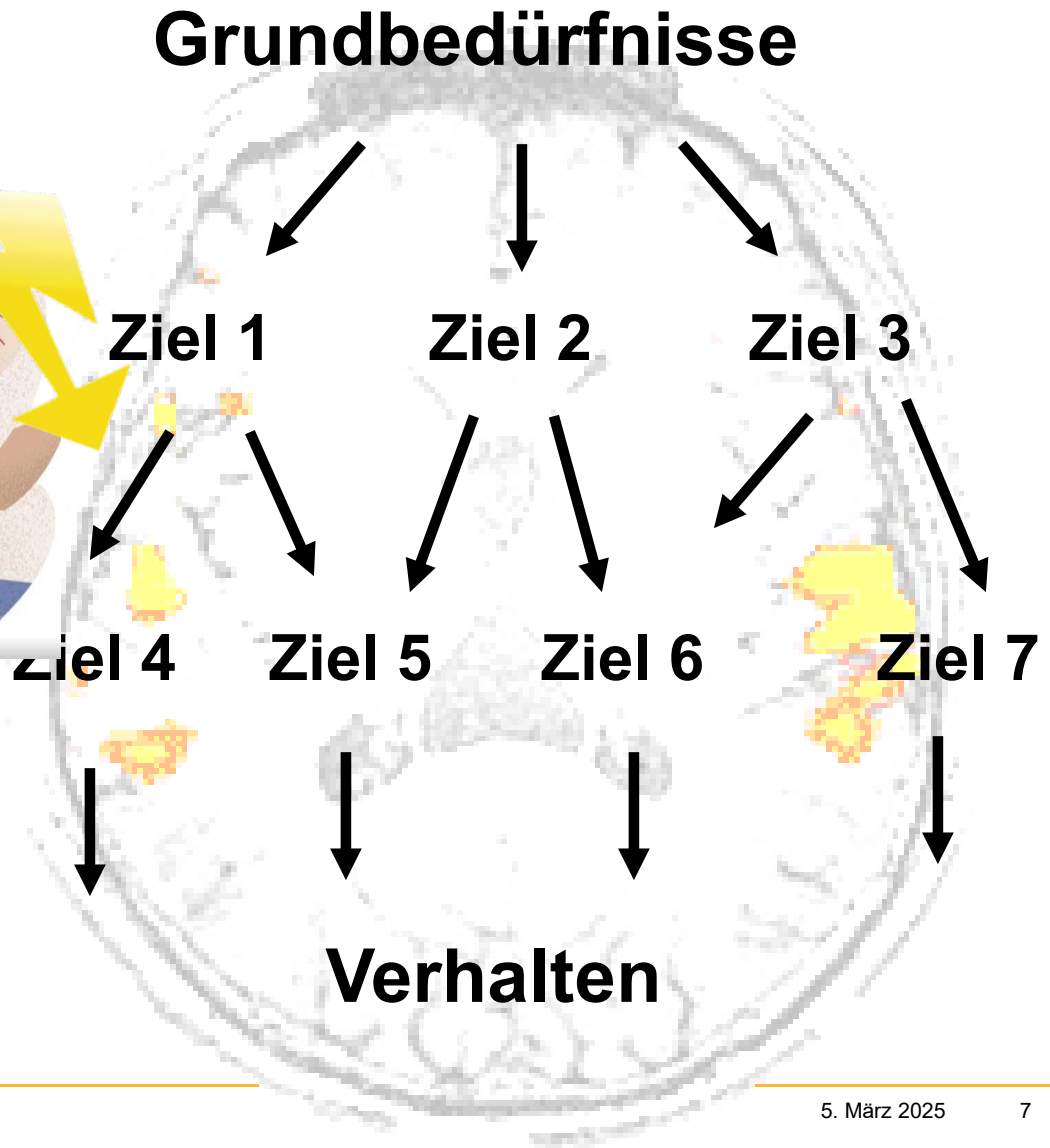
Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Motivationale Klärung im Gespräch

Emotionen = Signale von Auseinanderklaffen von dem, was wir wollen und unserer Wahrnehmung der Welt

Motivationale Klärung = Förderung des Emotions-verständnisses

Quelle: https://www.freepik.com/free-vector/flat-angry-boss-yell-loudspeaker_23624503.htm



Konkrete Klärungsfrage:

„Was steht in dieser Situation für Sie auf dem Spiel?“

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Motivationale Klärung per Fragebogen

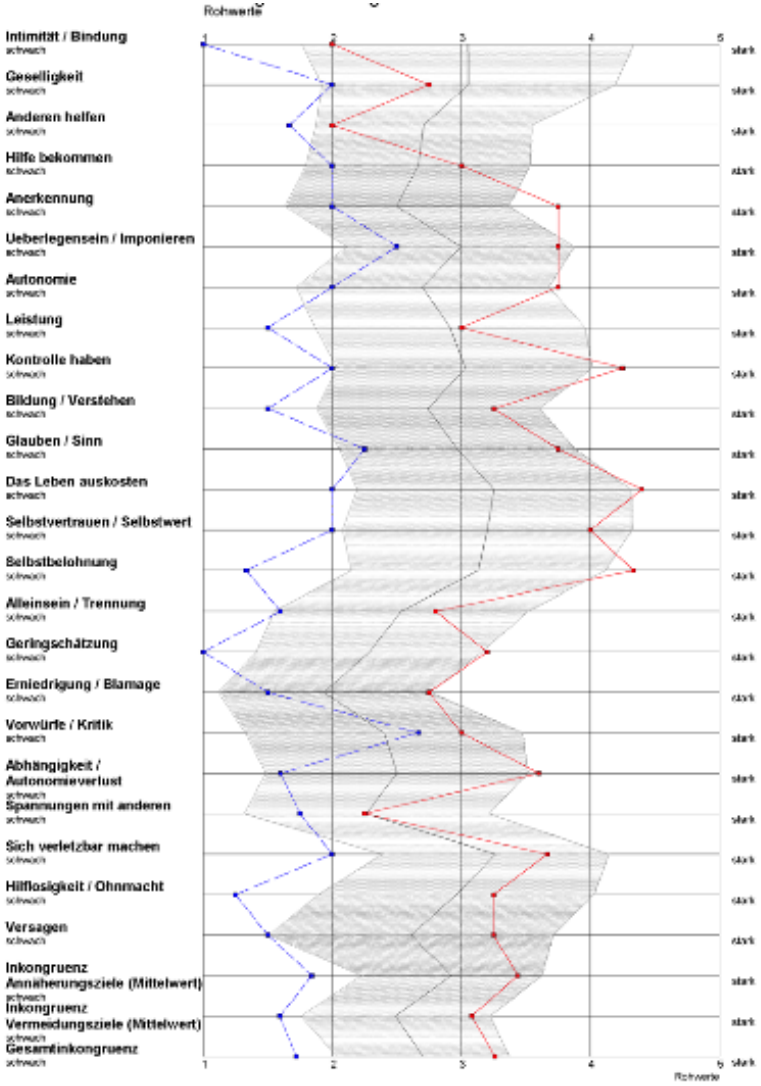
Fragebogen zur Analyse motivationaler Schemata (FAMOS)

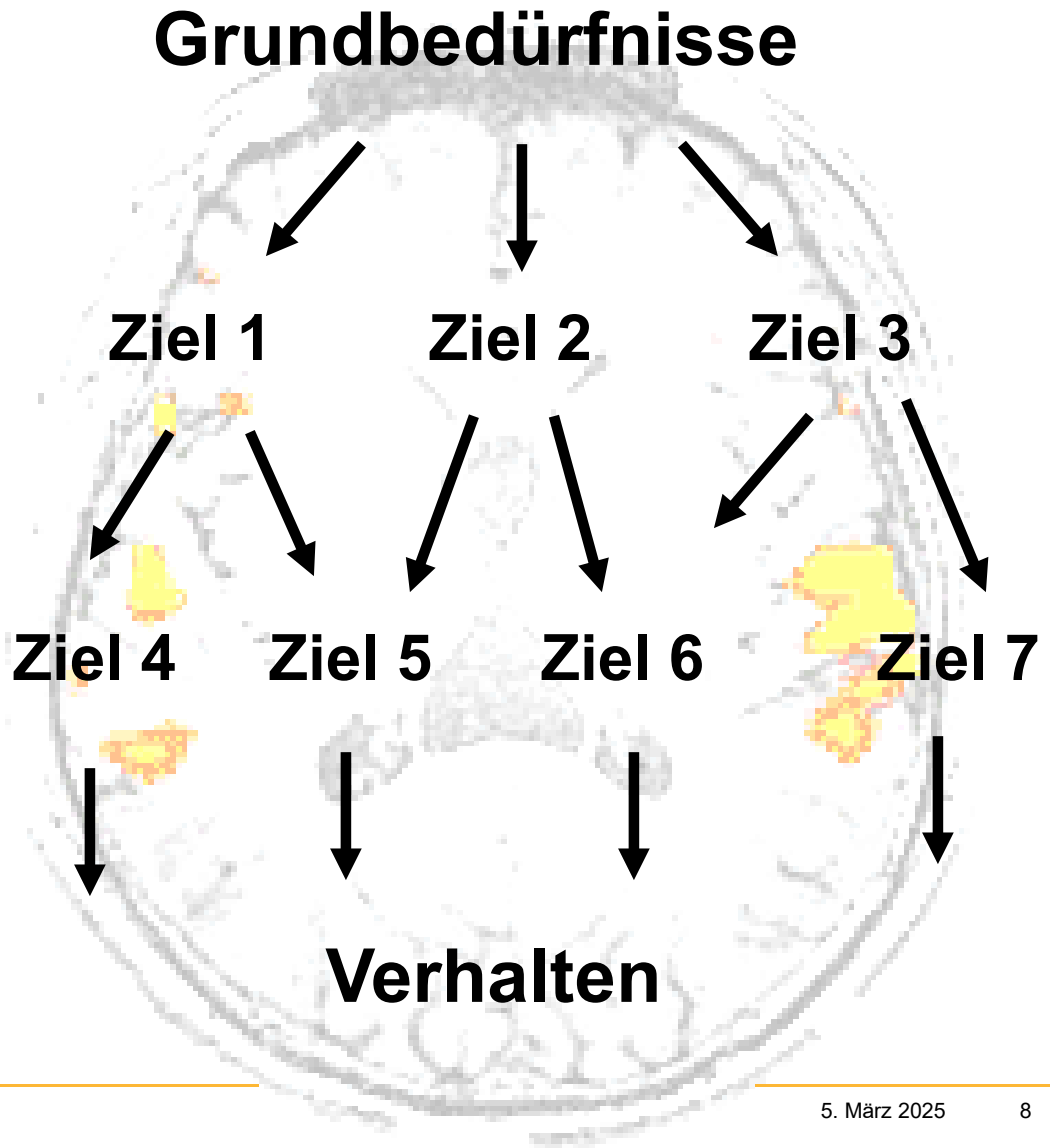
+

Inkongruenz-fragebogen (INK)

=

Wie wichtig und wie erreicht?





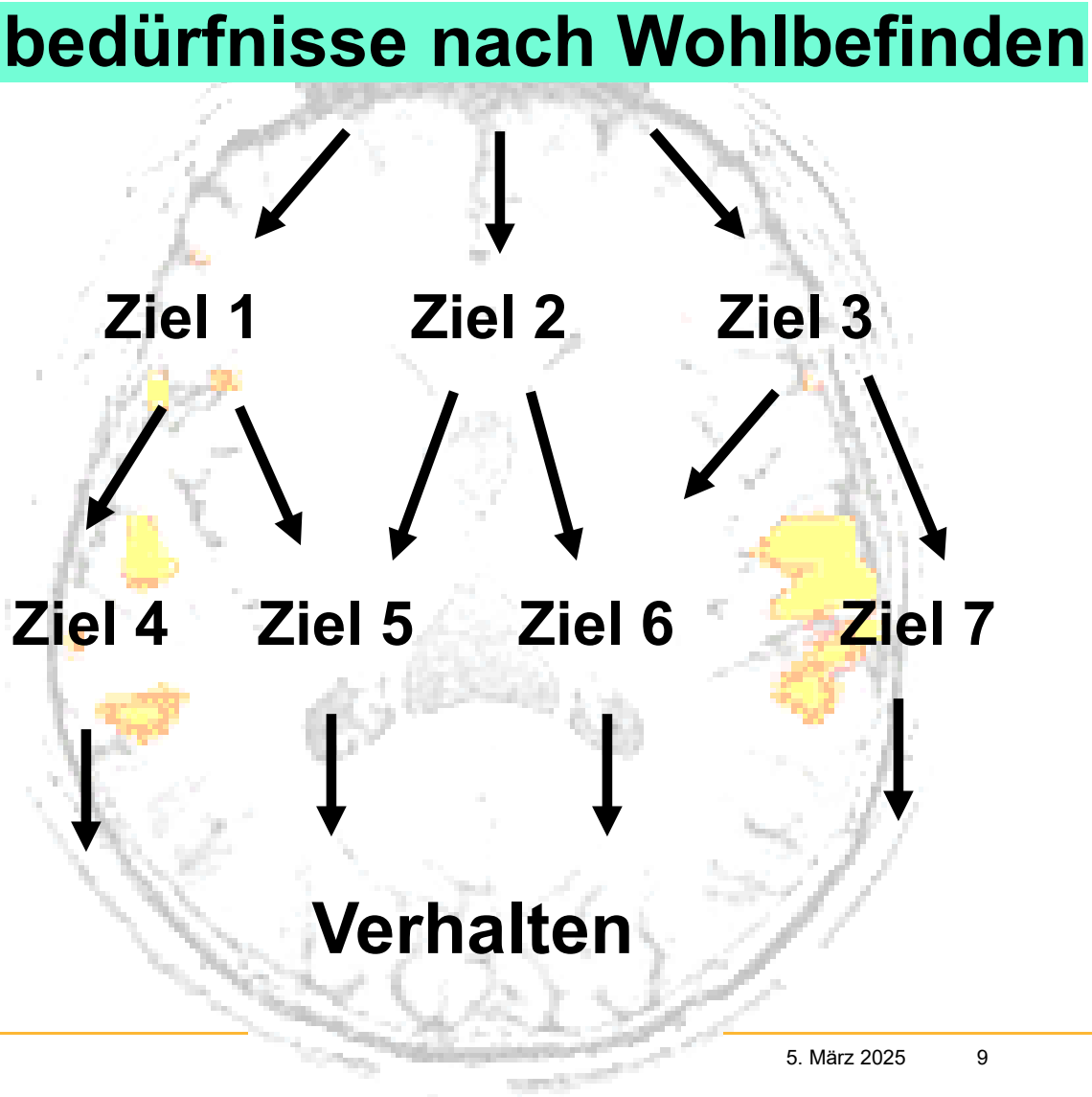
Von Motiven zur Motivation

Therapeutenfrage 1: „Wie geht‘s Ihnen denn mit der Essstörung?“

Therapeutenfrage 2: „Und was macht das mit Ihnen?“

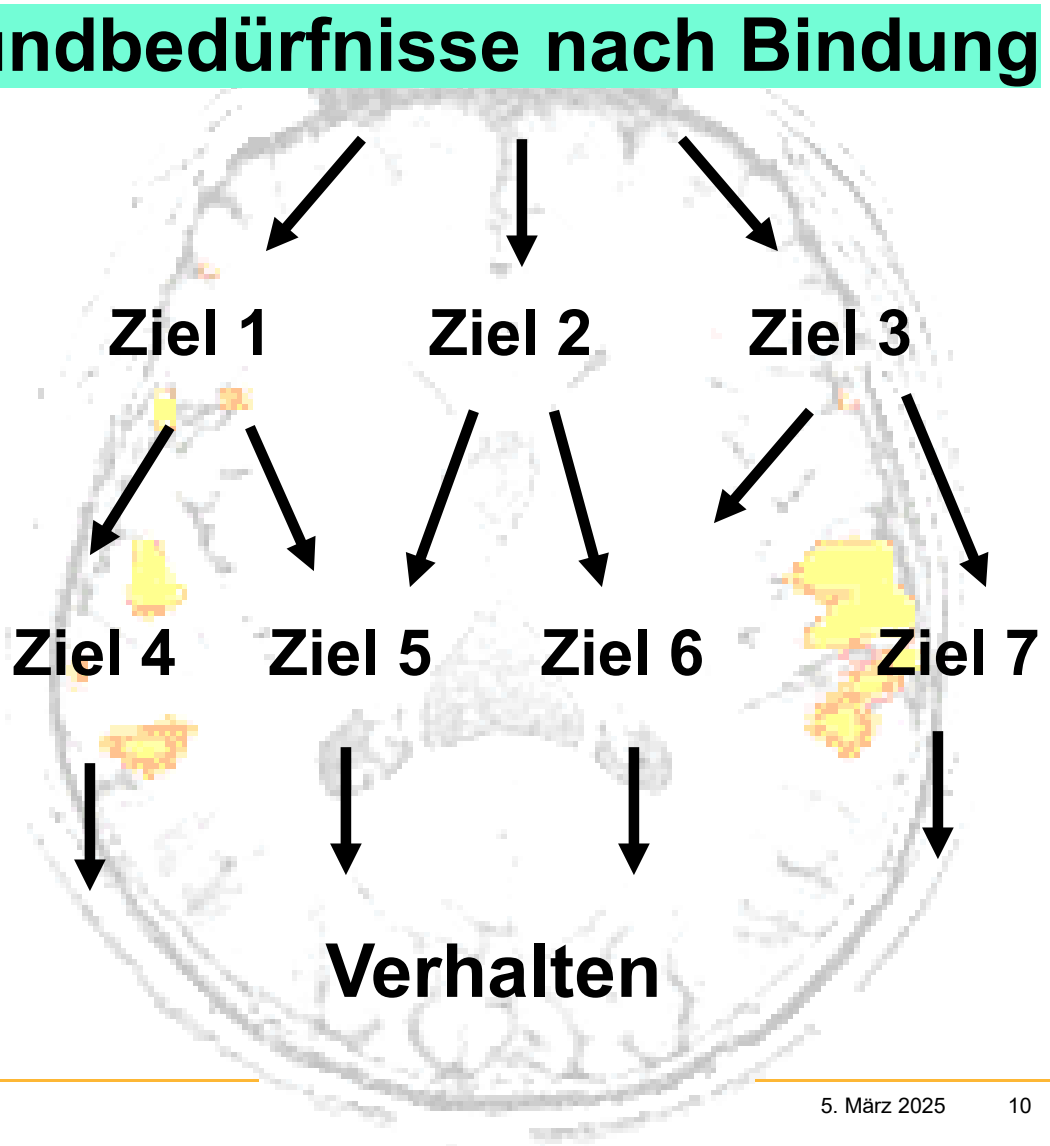
Therapeutenfrage 3: „Was wäre von daher gut zu tun?“

Therapeutenverstärkung: Genau!



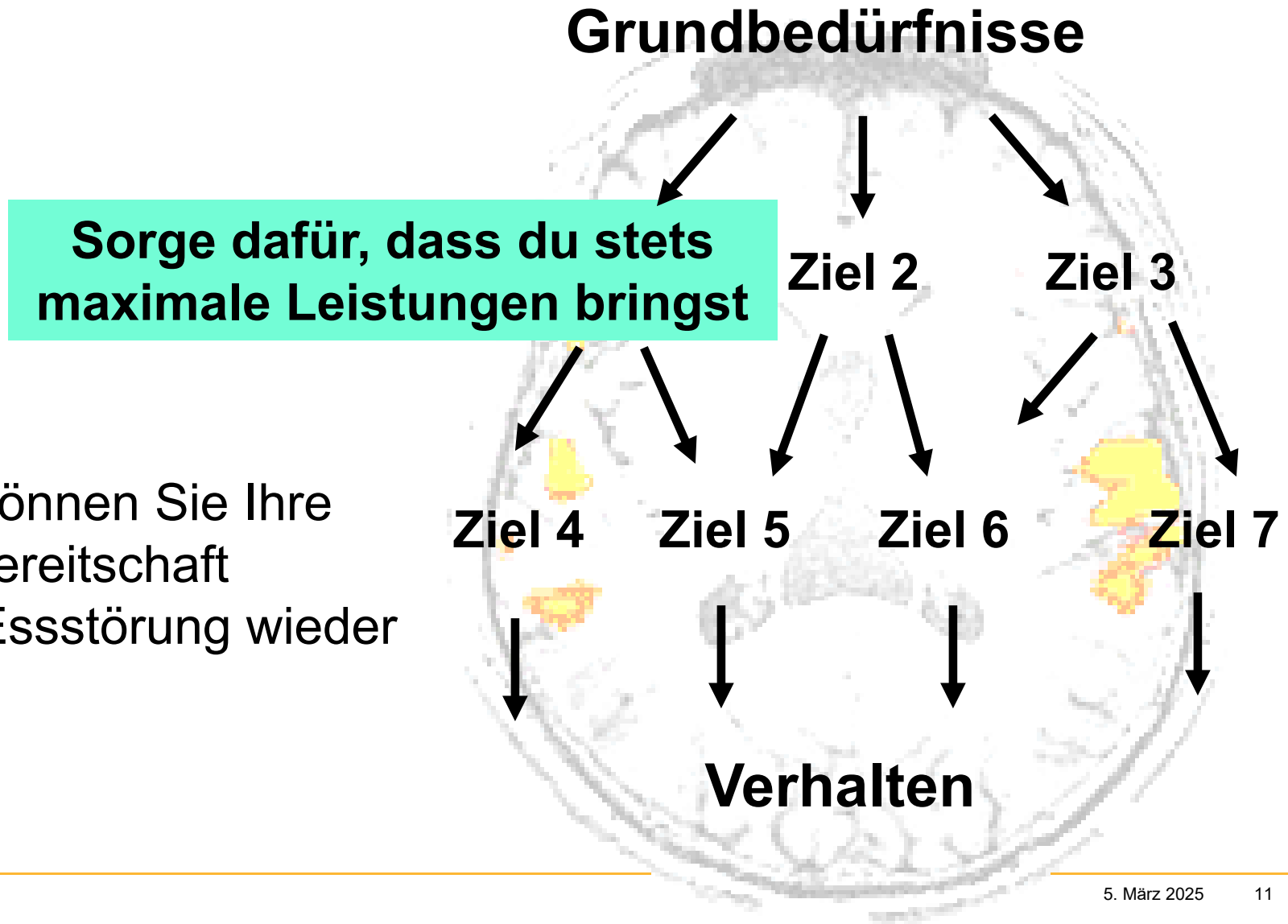
Von Motiven zur Motivation

Therapeutenfrage: „Wie könnten Sie sich dabei unterstützen aus der Essstörung rauszukommen?“



Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

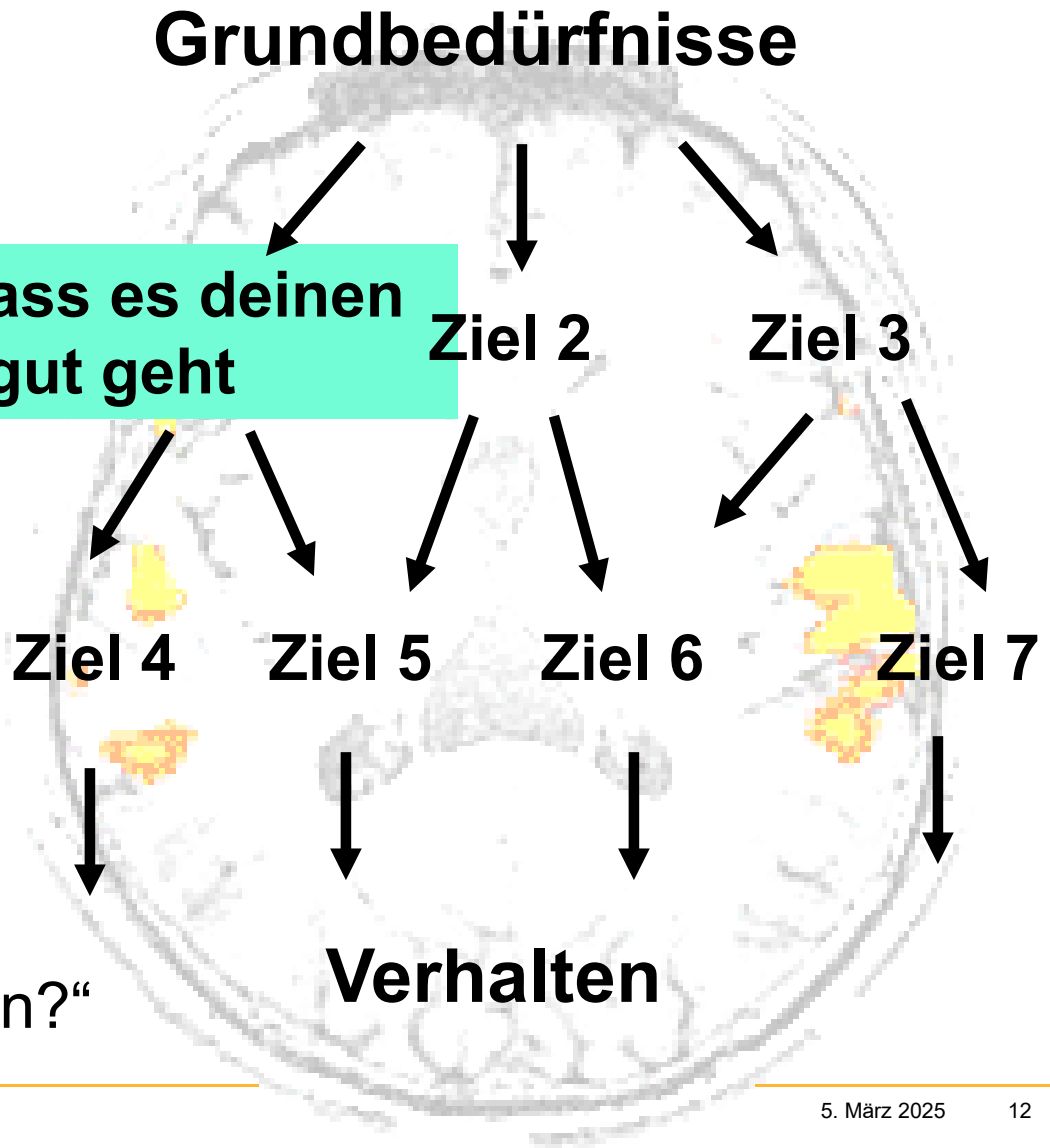
Von Motiven zur Motivation



Therapeutenfrage: „Wie können Sie Ihre beeindruckende Einsatzbereitschaft nutzen, um sich aus der Essstörung wieder rauszuarbeiten?“

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Von Motiven zur Motivation



Therapeutenfrage 1: „Wie wirkt sich ihre Essstörung auf ihre Kinder aus?“

Therapeutenfrage 2: „Wollen Sie das?“

Therapeutenfrage 3: „Was wollen Sie Ihnen stattdessen vermitteln?“

Therapeutenfrage 4: „Wie könnten Sie das tun?“

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Tipp 2

Bei Bedarf:

Neue Annäherungsziele erarbeiten

EPOS: Elaboration positiver Perspektiven in der Psychotherapie

Schritt 1: Traumreise

- Durch einen Tag in 5 Jahren, der so aussieht, wie er aussehen würde, wenn bis dahin alles komplett nach den Wünschen des Patienten laufen würde
- Therapeut stellt Fragen, zu deren Beantwortung sich der Patient den Tag vorstellen muss: Wo ist er/sie da? Wie lebt er? Was ist das erste, was er sieht, hört und fühlt, wenn er aufwacht?
- Therapeut begibt sich in seiner Vorstellung mit auf die Reise, fokussiert auf Sinneswahrnehmungen und das Positive

Schritt 2: Analyse

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

EPOS: Analyse

Bild	Bedeutung	Lebensziel	Ziel f. d. nächsten 2 Jahre	Therapieziel

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Tipp 3

Den Therapieprozess nicht-direktiv steuern und dafür das allgemeine Problemlösemodell nutzen

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Nicht-direktives Vorgehen

Hintergrund:

(1) Lösungsvorschläge werden oft als Signal missverstanden, dass das Problem doch gar nicht so schwer zu lösen sei. In der Folge muss der Patient dann zeigen, dass die Lösung nicht funktioniert, um nicht „als doof dazustehen“.

(2) Menschen neigen zu *Reaktanz*. Wenn du ihnen sagst, geh nach links, wird dies oft als Gefahr für die eigene Autonomie wahrgenommen. In der Folge erleben Patienten eine Tendenz, bewusst das Gegenteil des Angeratenden zu machen, nur um das subjektive Kontrollgefühl wieder herzustellen.

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Der Problemlöseprozess

1. Problemauswahl
2. Problembeschreibung
3. Problemanalyse
4. Zielbestimmung
5. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
6. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
7. Plan umsetzen
8. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens

Durch diesen führt der Therapeut den Patient zu 70% mit Fragen, zu 30% mit auf-den-Punkt-bringenden Zusammenfassungen

Quelle: AdobeStock_133191786

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

1. Problemauswahl

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

2. Problembeschreibung

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

3. Problemanalyse

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

4. Zielsetzung

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

5. Brainstormung zu Zielerreichungsideen

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

6. Ideenbewertung und -auswahl

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

7. Plan erarbeiten

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

8. Plan in die Tat umsetzen

TIPP!

„Satz vom guten Grund“

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

9. Evaluieren, wie es lief

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

10. Planen, wie es weitergeht

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Der Problemlöseprozess

1. Problemauswahl
2. Problembeschreibung
3. Problemanalyse
4. Zielbestimmung
5. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
6. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
7. Plan umsetzen
8. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens

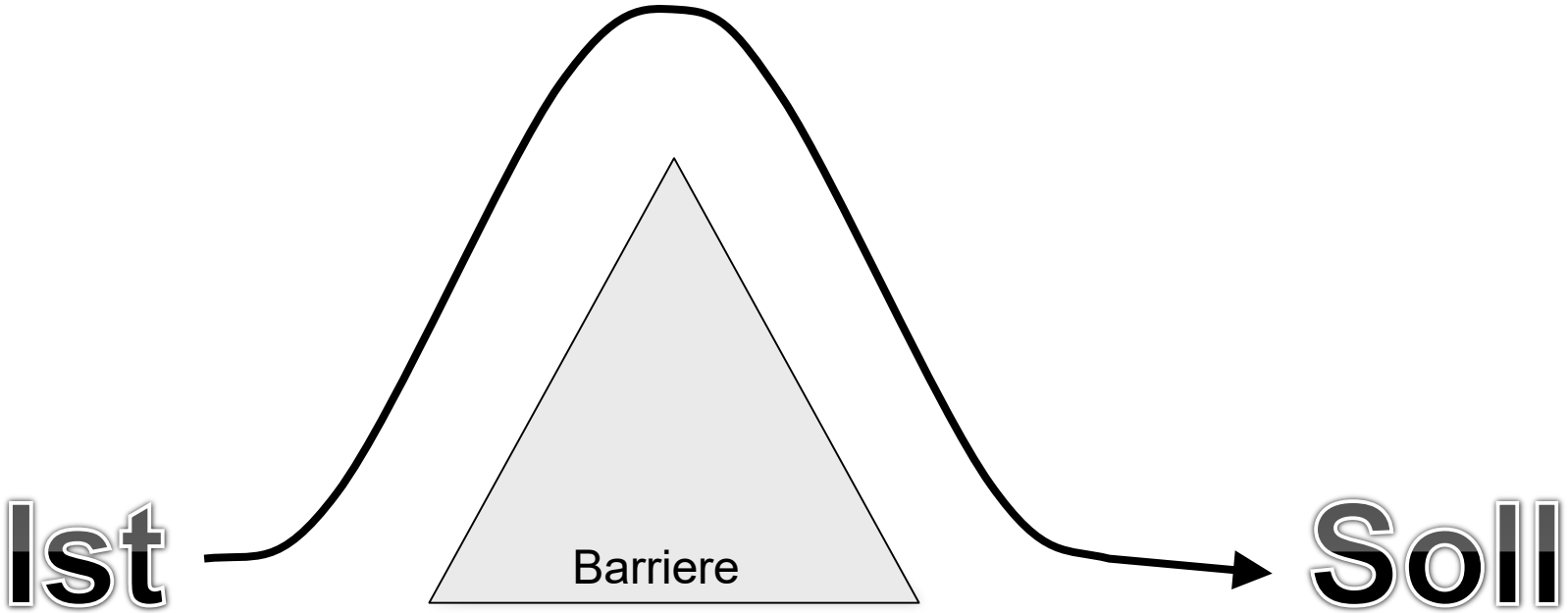
Durch diesen führt der Therapeut den Patient zu 70% mit Fragen, zu 30% mit Auf-Den-Punkt-bringenden Zusammenfassungen

Quelle: AdobeStock_133191786

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Die Grundlage: Konzepteinführung

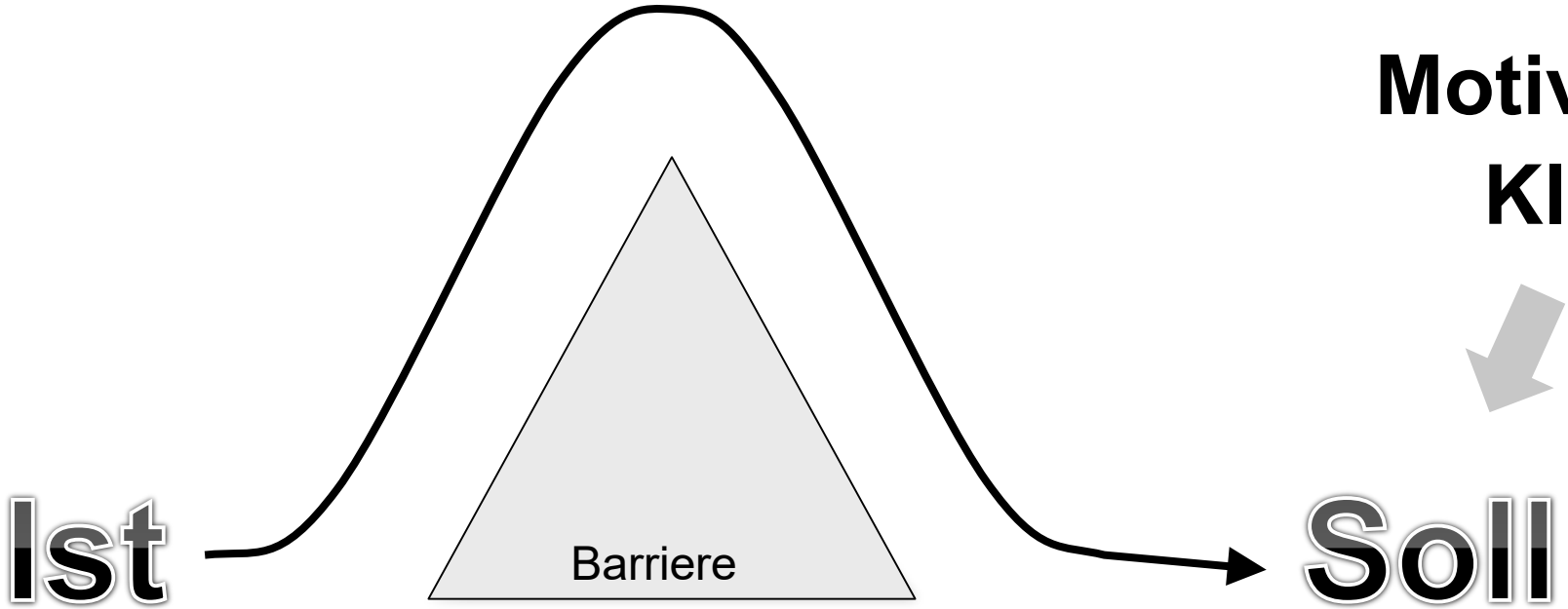
Therapie als gemeinsames Problemlösen



Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Grundlage 1: Konzepteinführung

Therapie als gemeinsames Problemlösen

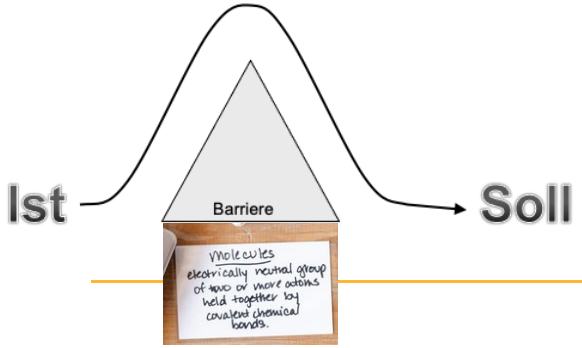


TIPP!

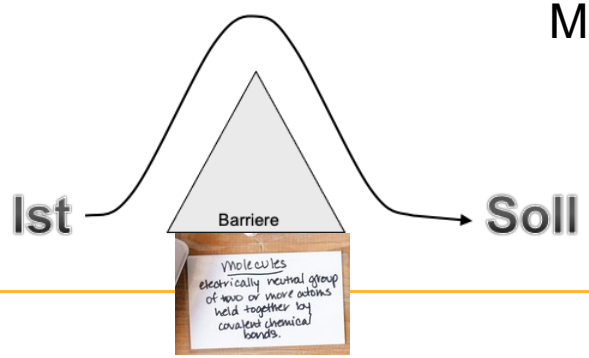
Motivationale Klärung

Grundlage 2: Problembennung & - Priorisierung

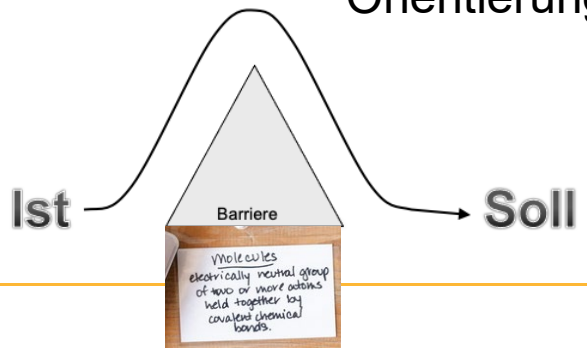
Problem 1: Depression



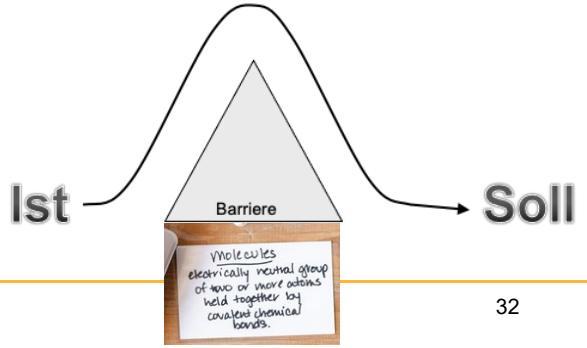
Problem 2: Konflikt mit meinem Mann



Problem 3: Berufliche Neu-Orientierung

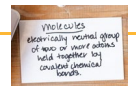


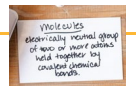
Problem 4: Kopfschmerzen

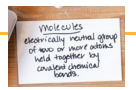


Man kann nicht alle Probleme gleichzeitig lösen

Problem 1 Problem 2 Problem 3 Problem 4





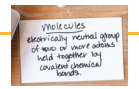


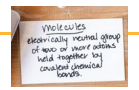
Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Systematisches Problemlösen

1. Problembeschreibung
2. Problemanalyse
3. Zielbestimmung
4. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens

Problem 1 Problem 2 Problem 3 Problem 4

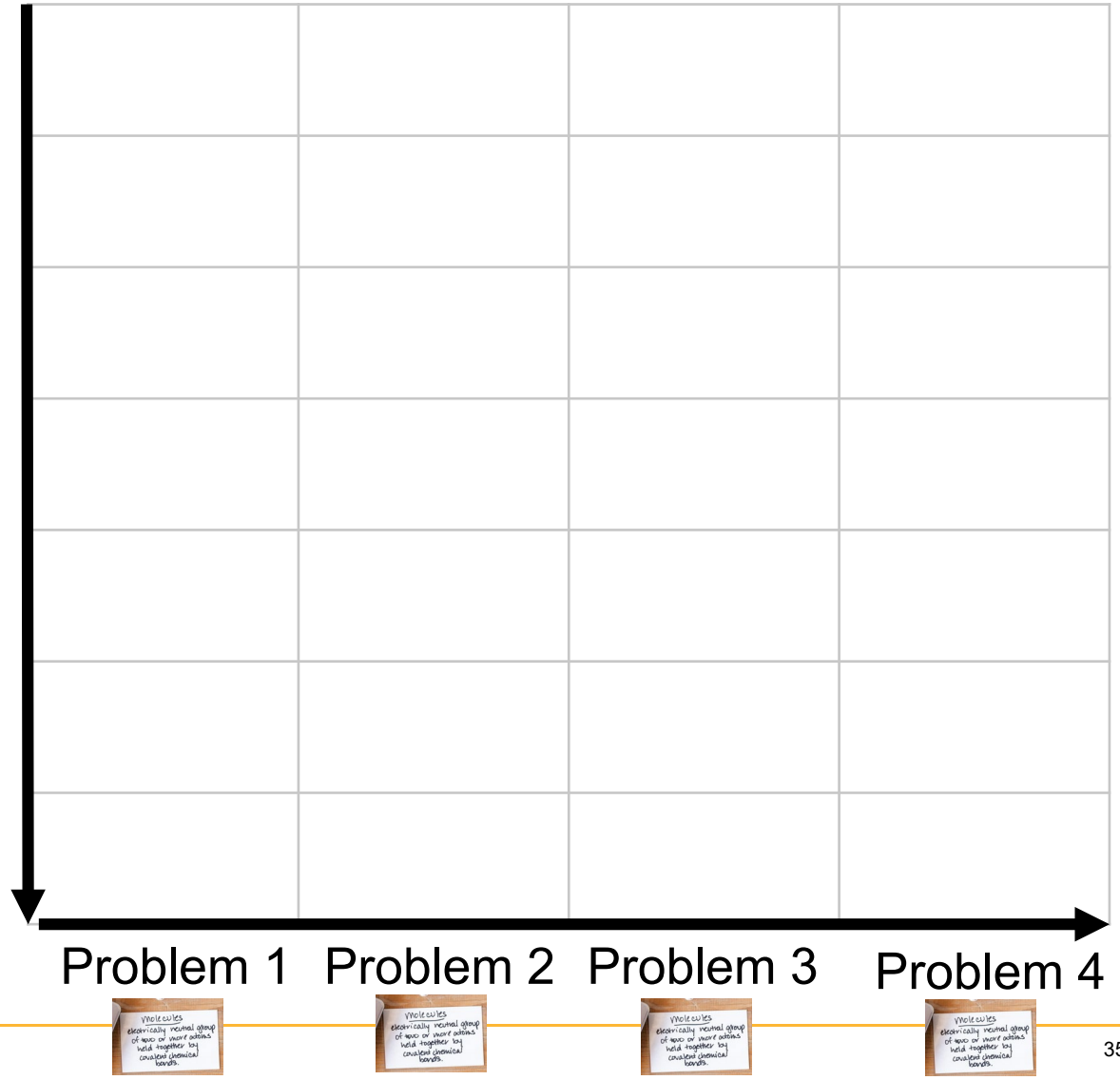




Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

APM + Problemliste = Problemlösefläche

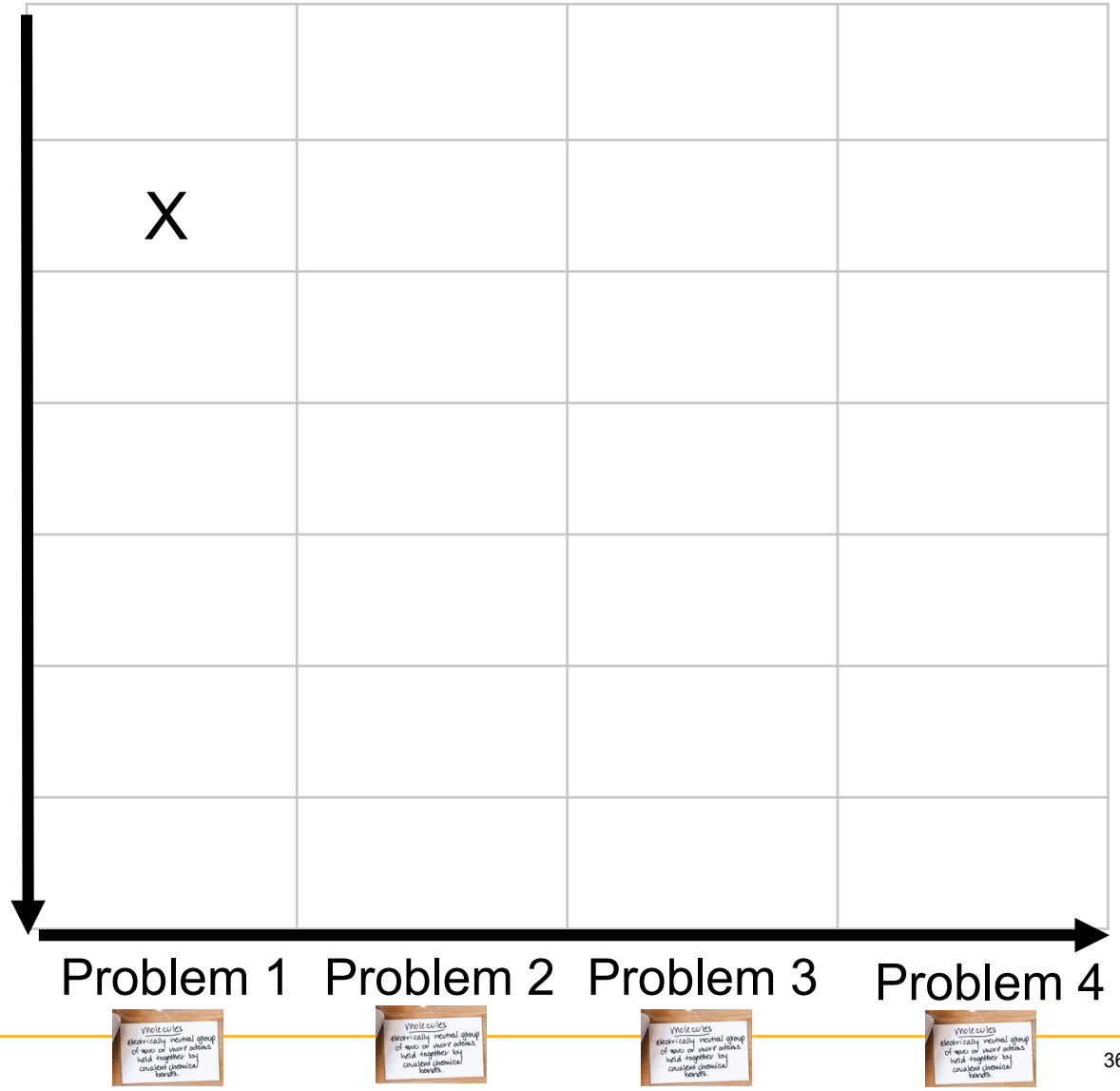
1. Problembeschreibung
2. Problemanalyse
3. Zielbestimmung
4. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens



Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Orientierung in der Problemlösefläche (ggf. aktive Struktutierung)

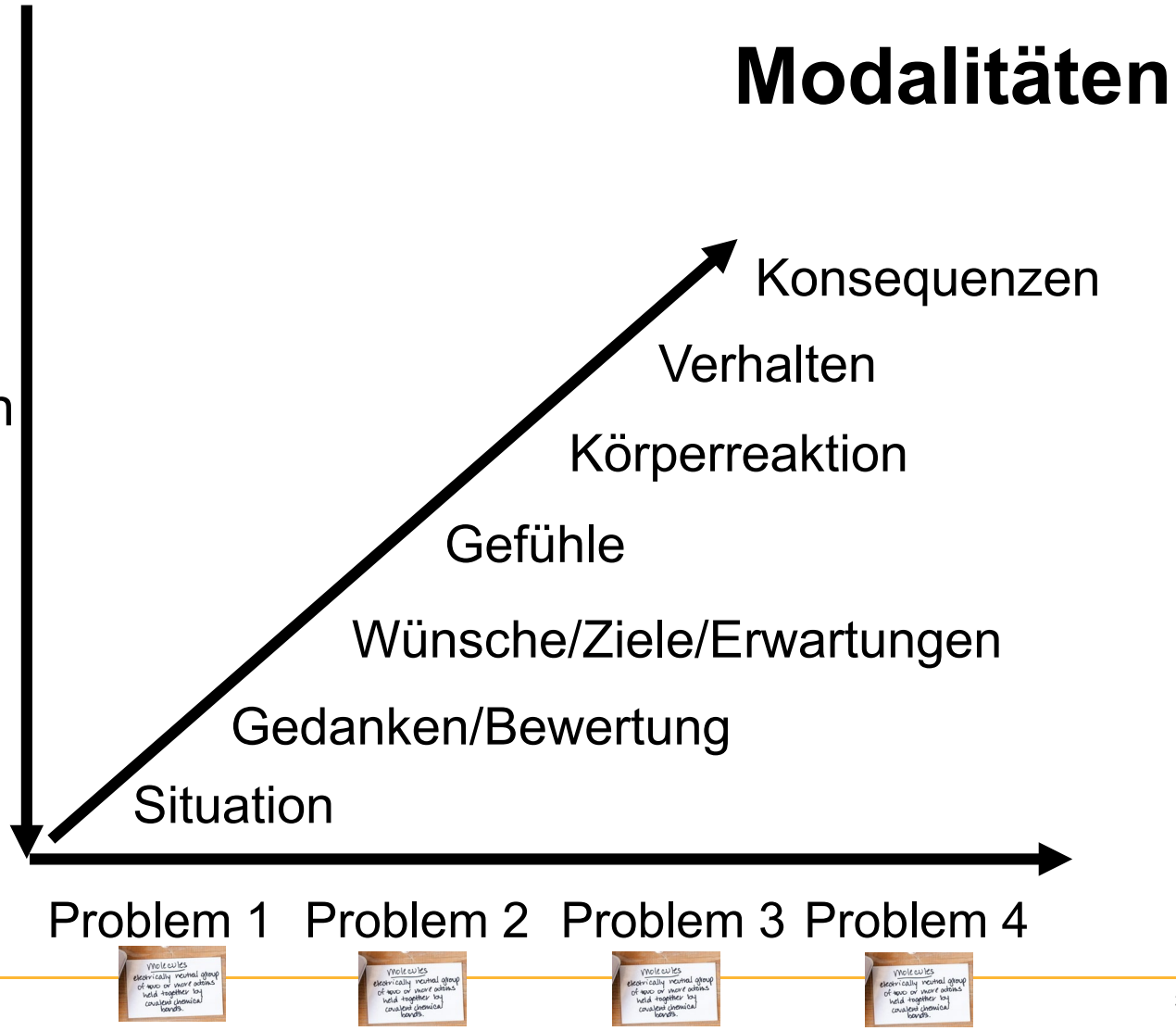
1. Problembeschreibung
2. Problemanalyse
3. Zielbestimmung
4. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens



Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Die 3te Dimension

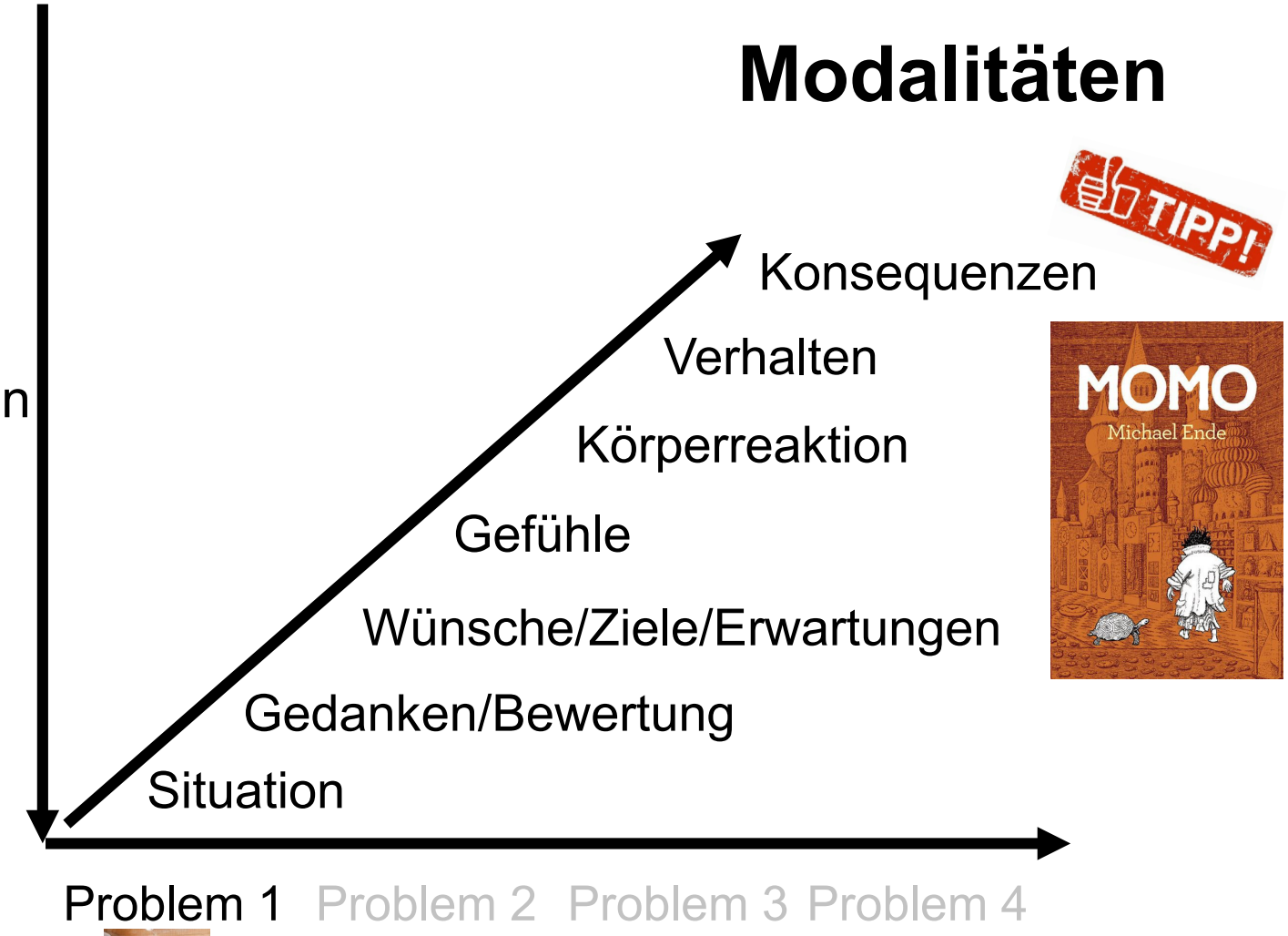
1. Problembeschreibung
2. Problemanalyse
3. Zielbestimmung
4. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens



Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

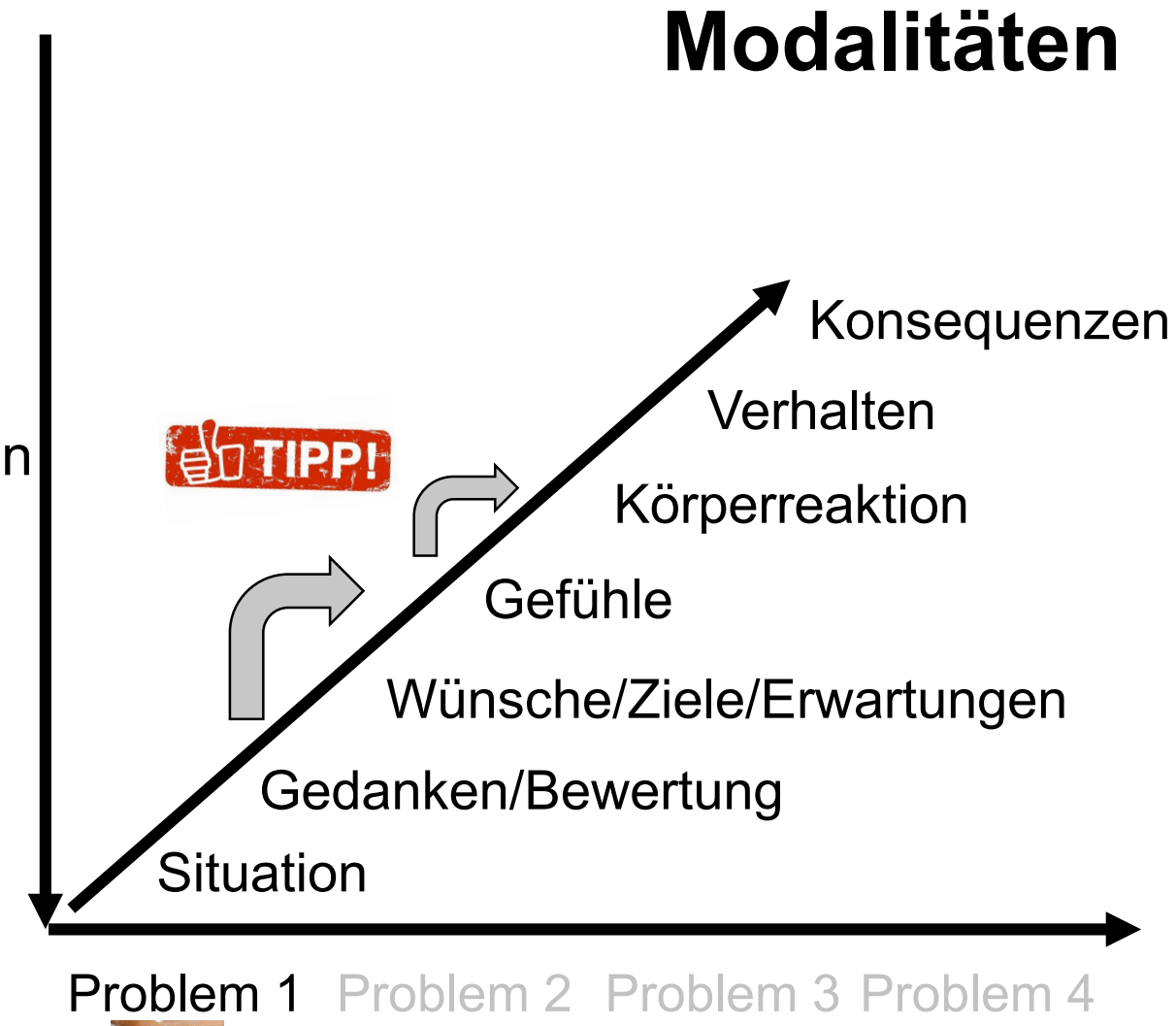
Tipp: Zuhören wie Momo

1. **<u>Problembeschreibung</u>**
2. Problemanalyse
3. Zielbestimmung
4. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens



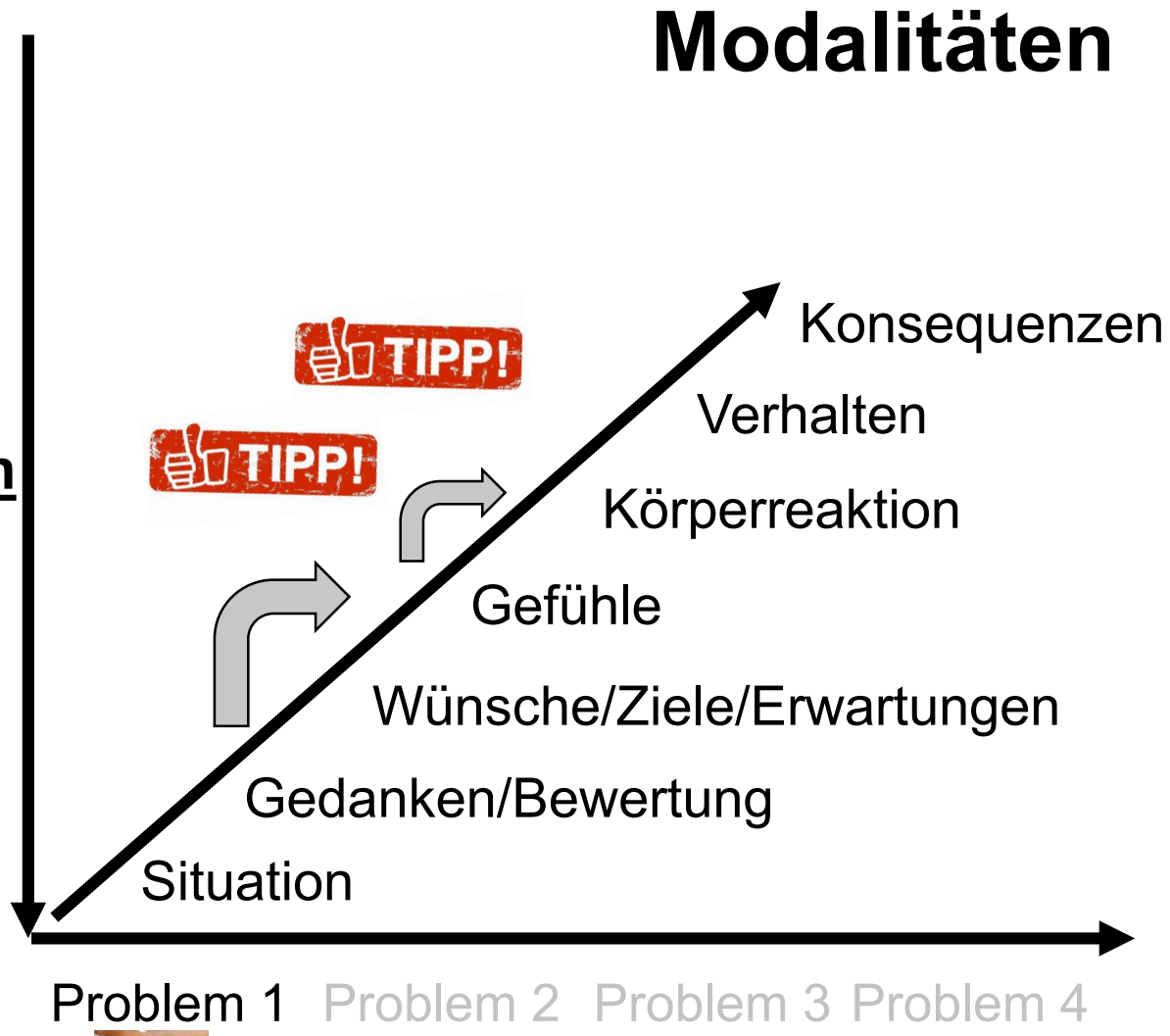
Problemanalyse: u.a. Kausalbezüge zw. Modalitäten

1. Problembeschreibung
2. **<u>Problemanalyse</u>**
3. Zielbestimmung
4. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens



Problemanalyse: u.a. Kausalbezüge zw. Modalitäten

1. Problembeschreibung
2. Problemanalyse
3. Zielbestimmung
4. **<u>Brainstorming zu Zielerreichungsideen</u>**
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens



Umgang mit „Keine Ahnung (sagen Sie es mir)“ I

1. Pausen zulassen, in denen der Patient Zeit hat, über die Frage nachzudenken.
2. Ggf. die Frage nochmal paraphrasieren.
3. Dabei ggf. Wörter wie *„theoretisch“* oder *„prinzipiell“* einfließen lassen *(„Was gebe es denn theoretisch für Möglichkeiten, wie Sie da hinkommen können?“*).
4. Nochmal das Fazit der Problemanalyse wiederholen, aus dem sich Lösungen ableiten lassen *(„Wenn das negative Denken dazu führt, dass es Ihnen schlecht geht … Wie müssten Sie dann denken, damit es Ihnen besser geht?“*)
5. Explizit wieder zurück gehen zur Problemanalyse („Dann lassen Sie uns nochmal genau schauen, was das Problem aufrechterhält. Vielleicht kommen wir ja dann auf eine Lösung“. Dabei im besten Fall die graphische Abbildung des Störungsmodels vor dem Patienten auf den Tisch legen.)

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Umgang mit „Keine Ahnung (sagen Sie es mir)“ II

6. Nach Lösungen für ähnliche Situationen in der Vergangenheit fragen, und dann fragen, inwieweit sich diese Lösungen übertragen lassen.
7. An Ressourcen anknüpfen, die man bereits herausgearbeitet hat: *„Wie könnten Sie X nutzen, um Ihr Ziel zu erreichen?“*
8. Fragen: *„Wenn ein Freund von Ihnen das Problem hätte, dass er (jetzt das Problem des Patienten beschreiben) und der sich dann das Ziel setzt X zu machen, was würden Sie ihm raten?“*
9. Als Hausaufgabe aufgeben, nochmal drüber nachzudenken und möglichst viele Ideen zu sammeln/googlen. Ggf. die Stunde vorher beenden.
10. Bei anhaltenden Versuchen des Patienten, dem Therapeuten die Verantwortung für die Inhalte zuzuschieben: Auf die Meta-Ebene gehen und ihm erklären, warum man das nicht macht: „Ich kenn Sie doch garnicht, wie soll ich …? Sie dagegen …“

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Umgang mit „Keine Ahnung (sagen Sie es mir)“ III

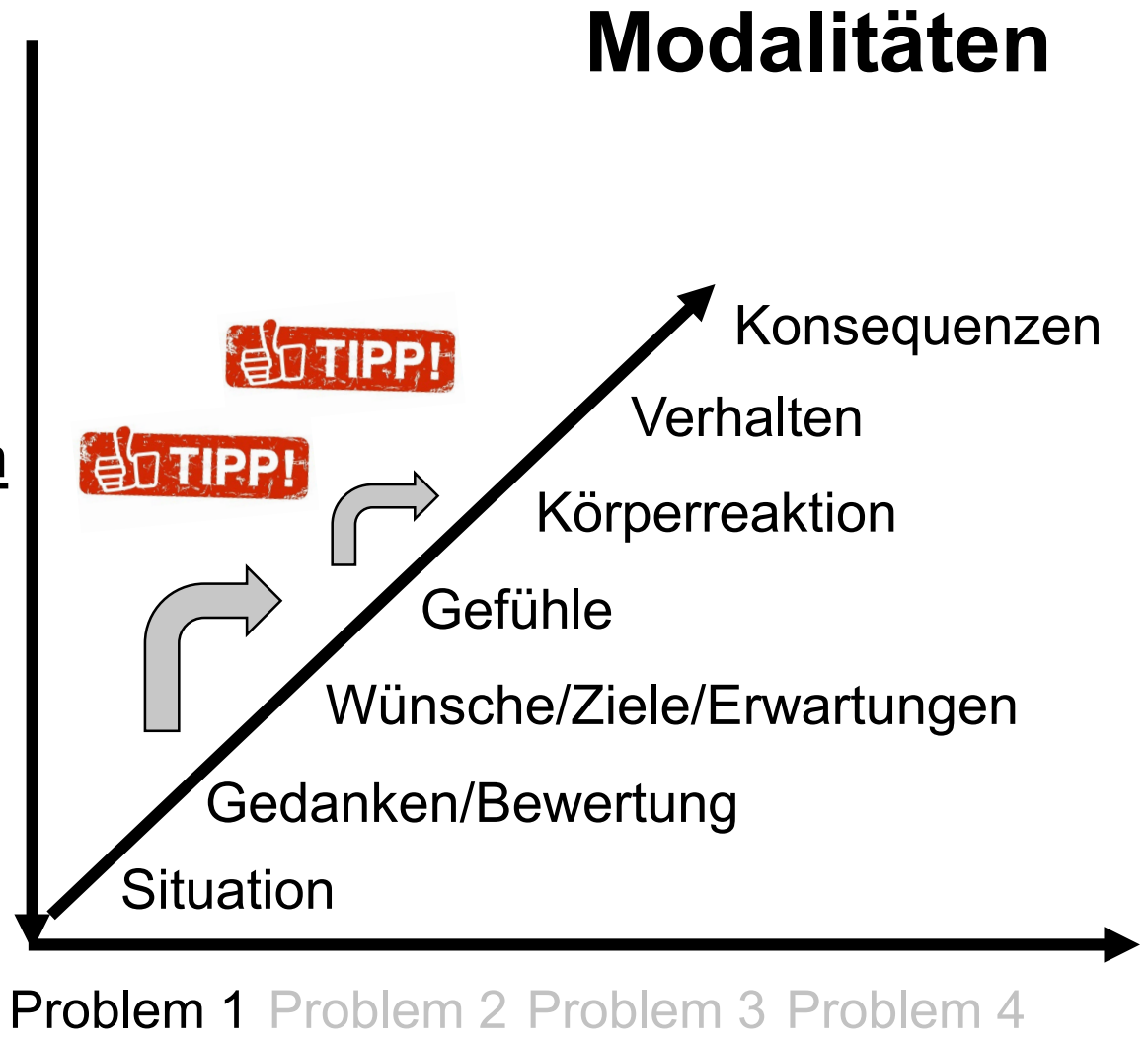
11. Wenn man schon in die Falle getappt ist: „Ich hab den Eindruck, dass ich gerade die ganze Zeit nach Lösungen suche und diese vorschlage und Sie dann immer begründen, warum das nicht geht? Was glauben Sie, wo uns das hinführt, wenn wir das so weitermachen? Genau: In die totale Hoffnungslosigkeit. Wollen Sie das? Was wäre dann besser?“

12. **Keine Regel ohne Ausnahme:**
    Wenn man selbst es wagen sollte, einen Vorschlag zu machen, empfiehlt sich die Einleitung: *„Ich hätte da ´ne Idee aber ich befürchte, dass Sie sagen werden „hab ich schon versucht, klappt nicht‘ und dann hilft sie Ihnen auch nichts, deswegen würde ich sie eigentlich lieber nicht sagen.“* Dann Pause, bis Patient sagt, dass er/sie trotzdem hören will…

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Veränderungideen kommen aus Erklärungsmodell

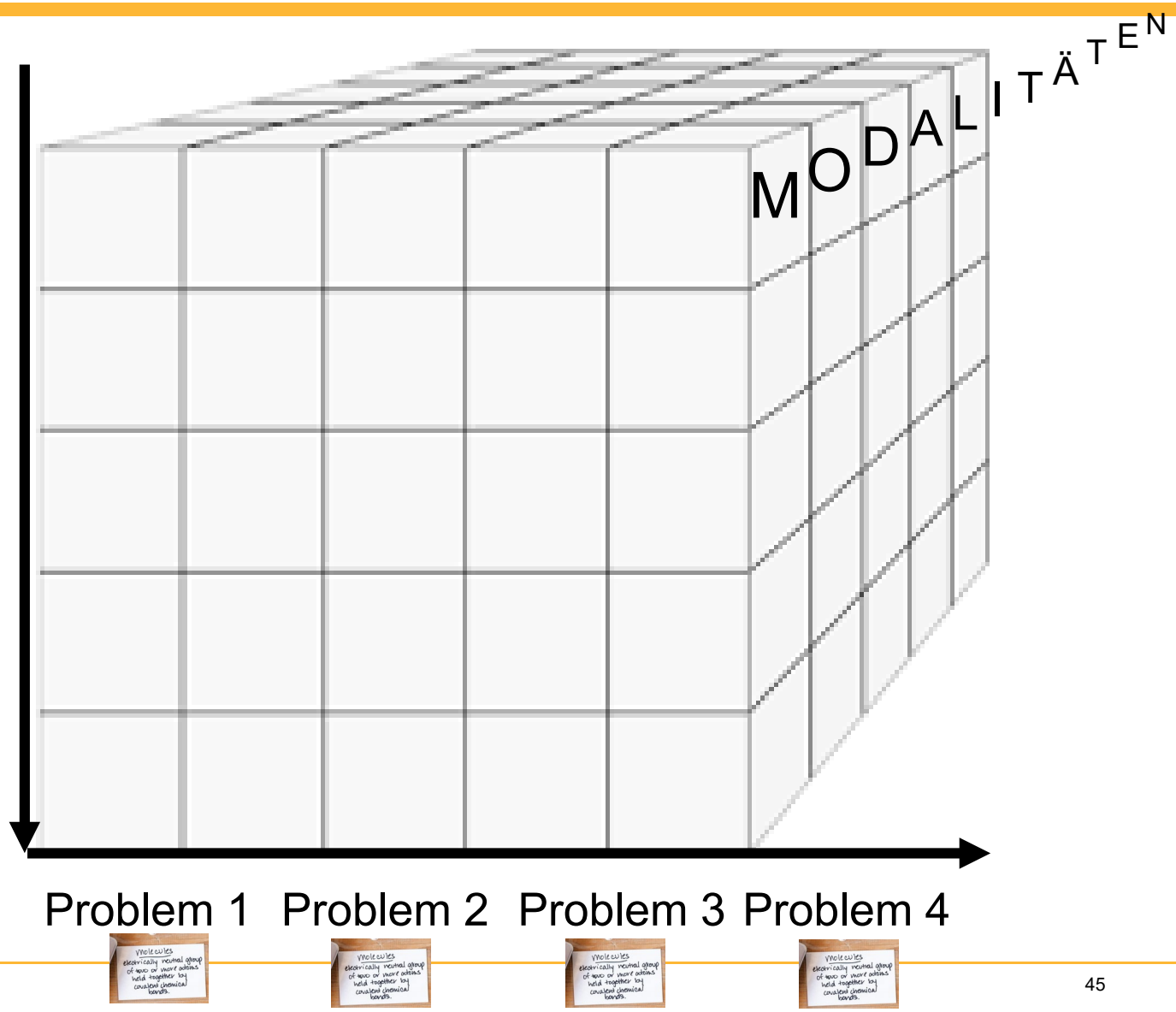
1. Problembeschreibung
2. Problemanalyse
3. Zielbestimmung
4. **<u>Brainstorming zu Zielerreichungsideen</u>**
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens



Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Von der Problemlösefläche zum Problemlöseraum

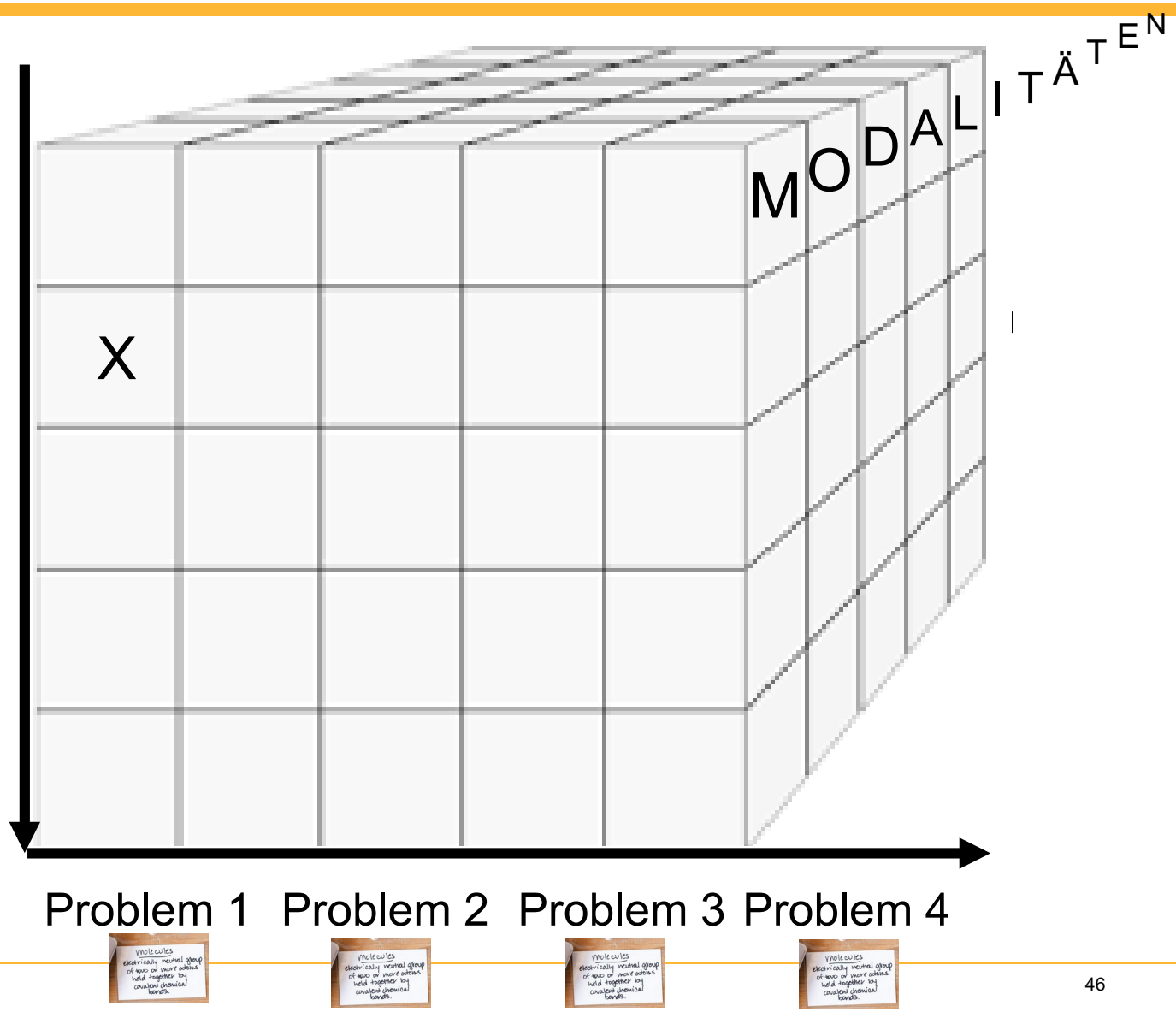
1. Problembeschreibung
2. Problemanalyse
3. Zielbestimmung
4. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens



Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Orientierung im Problemlöseraum

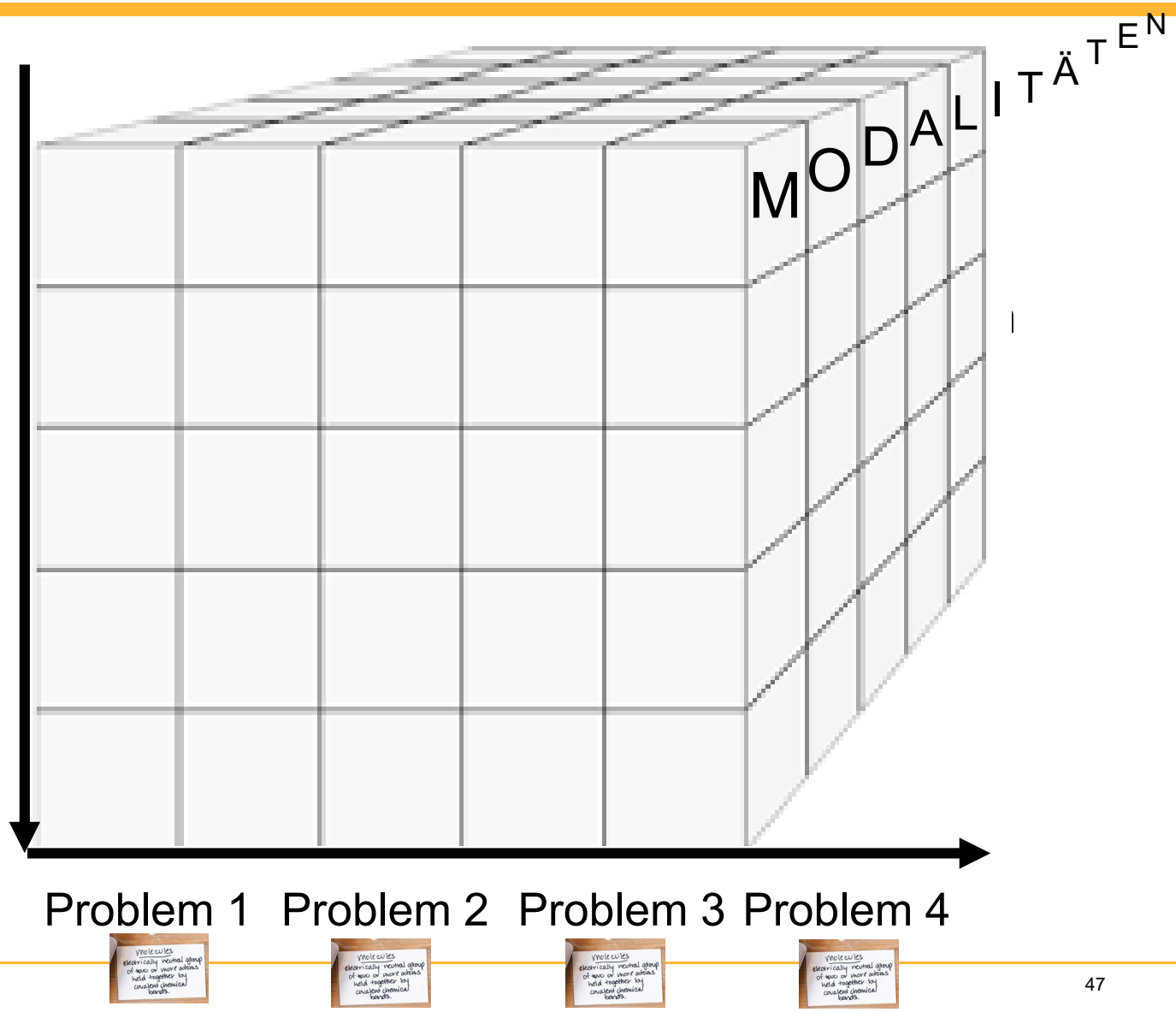
1. Problembeschreibung
2. Problemanalyse
3. Zielbestimmung
4. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens



Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Systematische Verschränkung mit Ressourcenaktivierung

1. Problembeschreibung
2. Problemanalyse
3. Zielbestimmung
4. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens

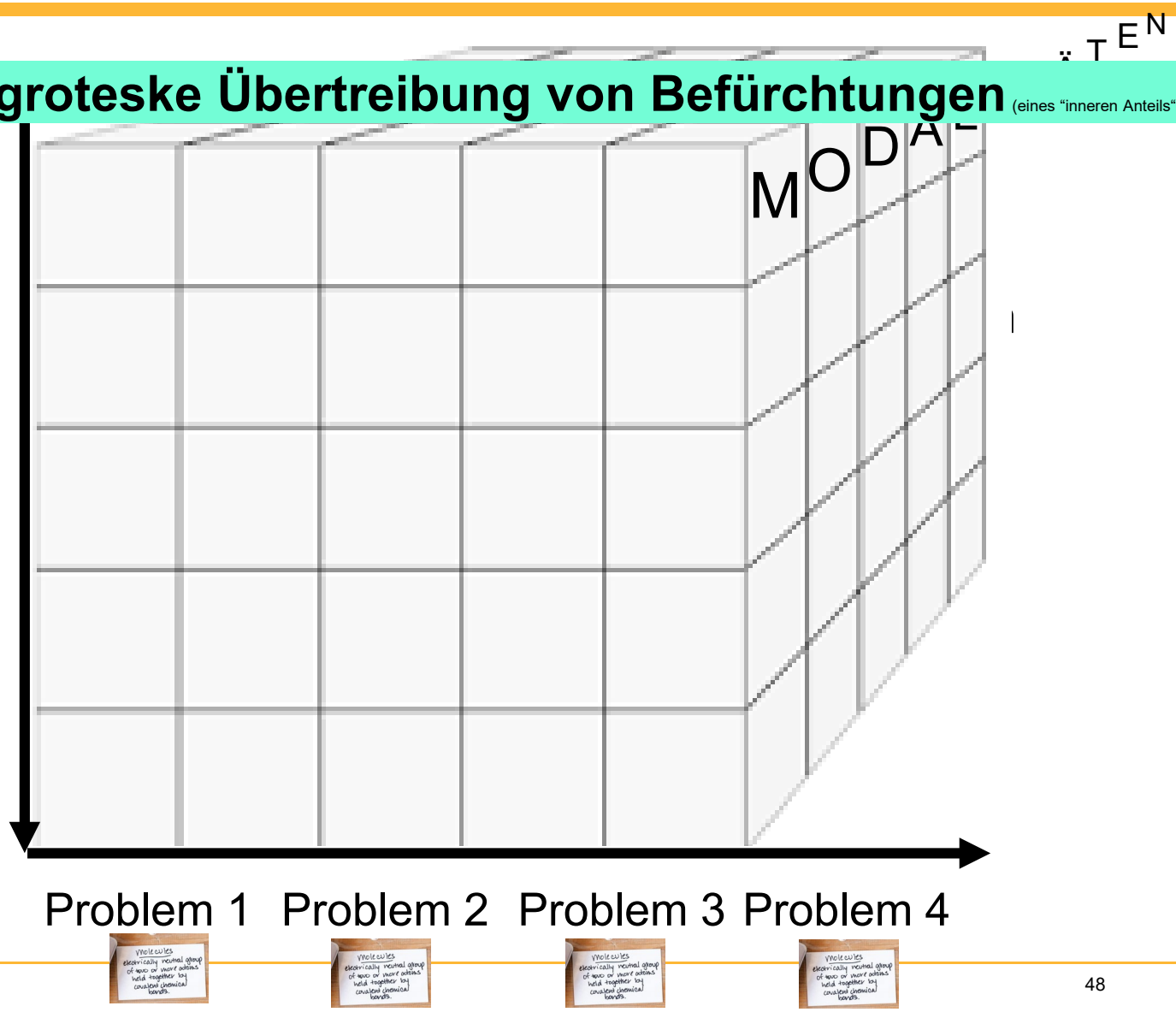


Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Systematische Verschränkung mit Ressourcenaktivierung

1. Problembeschreibung
2. Problemanalyse
3. Zielbestimmung
4. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens

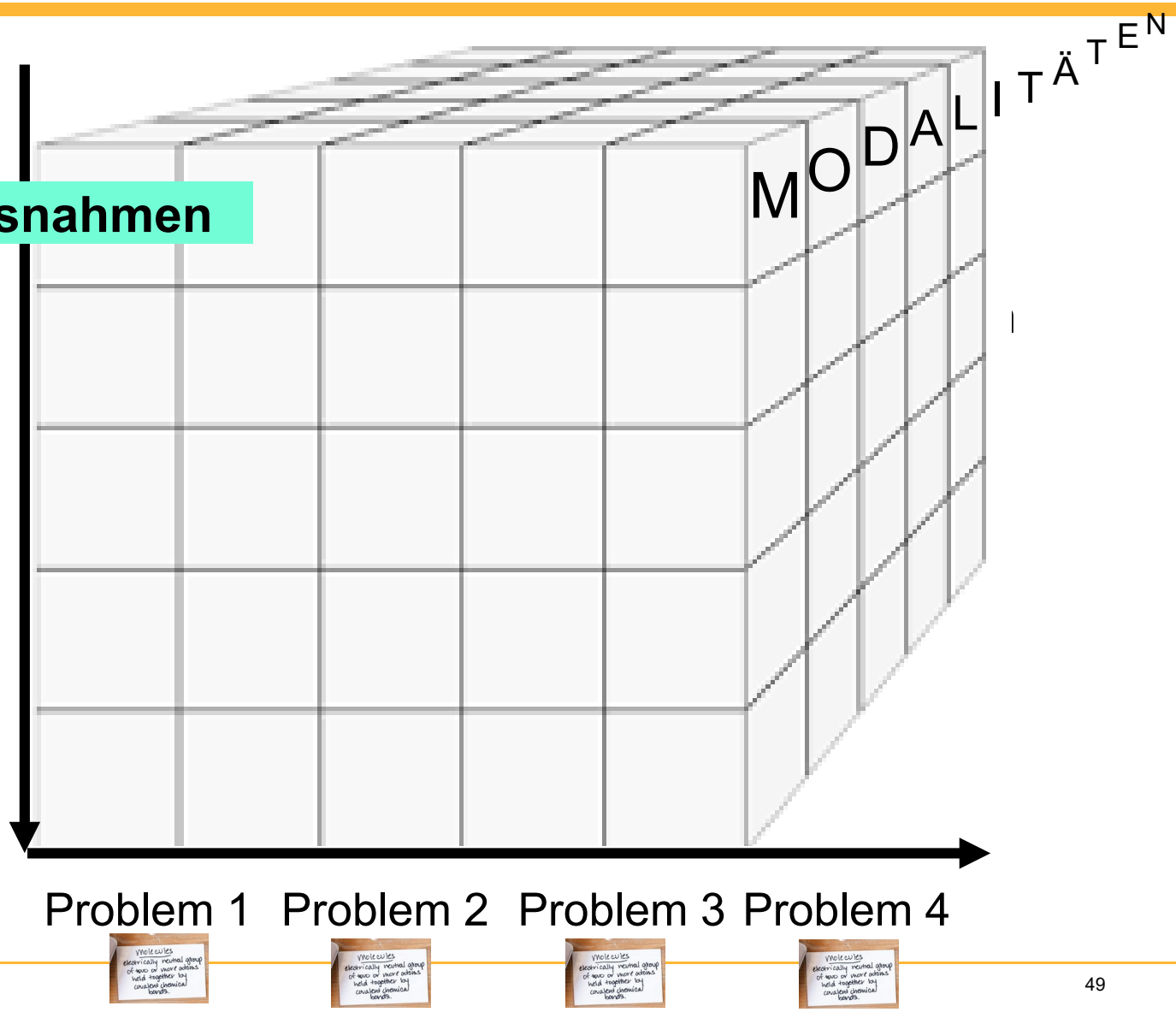
Humor: z.B. groteske Übertreibung von Befürchtungen (eines "inneren Anteils")



Systematische Verschränkung mit Ressourcenaktivierung

1. Problembeschreibung
2. Problemanalyse
3. Zielbestimmung
4. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens

Analysen von Ausnahmen

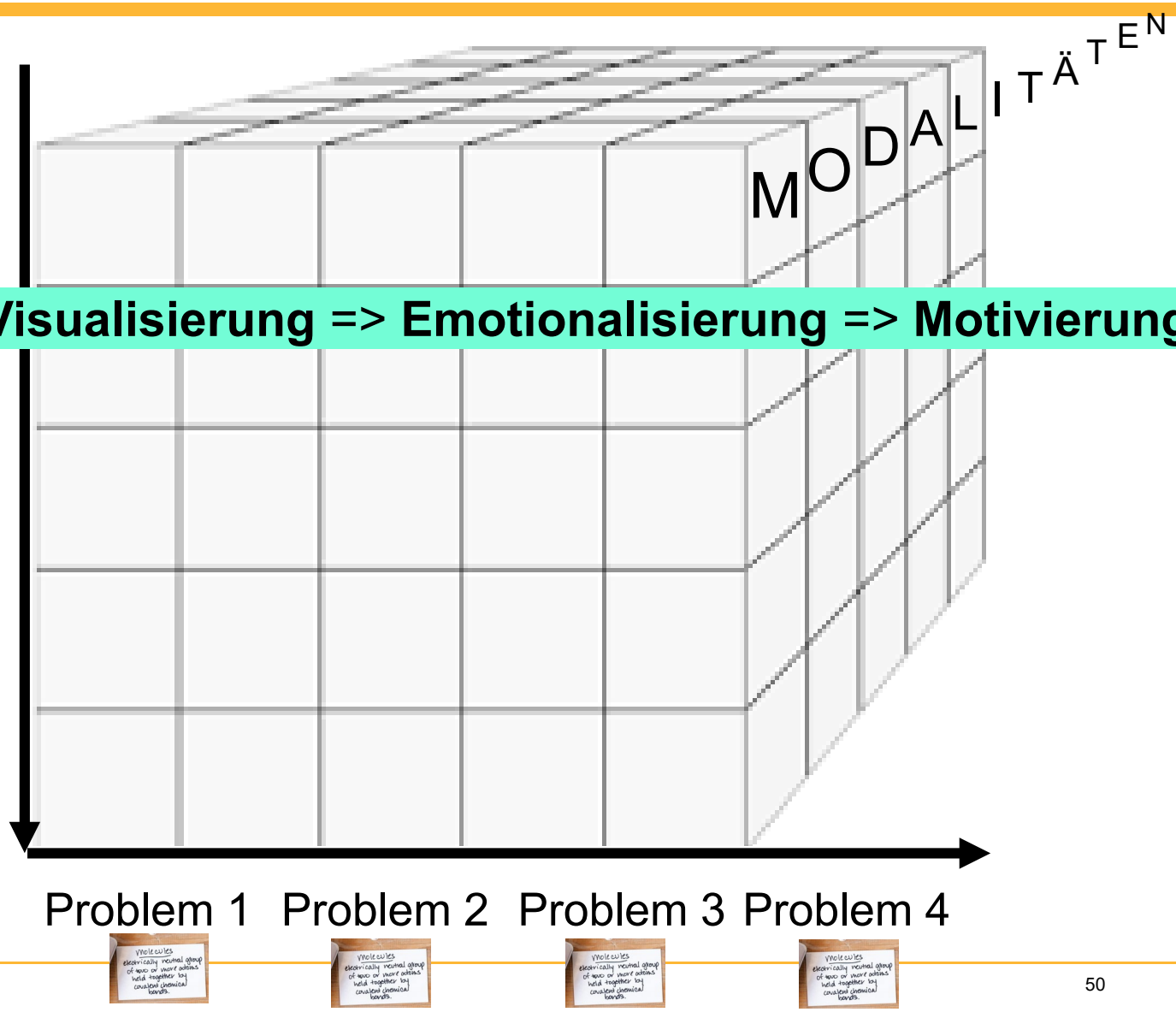


Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Systematische Verschränkung mit Ressourcenaktivierung

1. Problembeschreibung
2. Problemanalyse
3. Zielbestimmung
4. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens

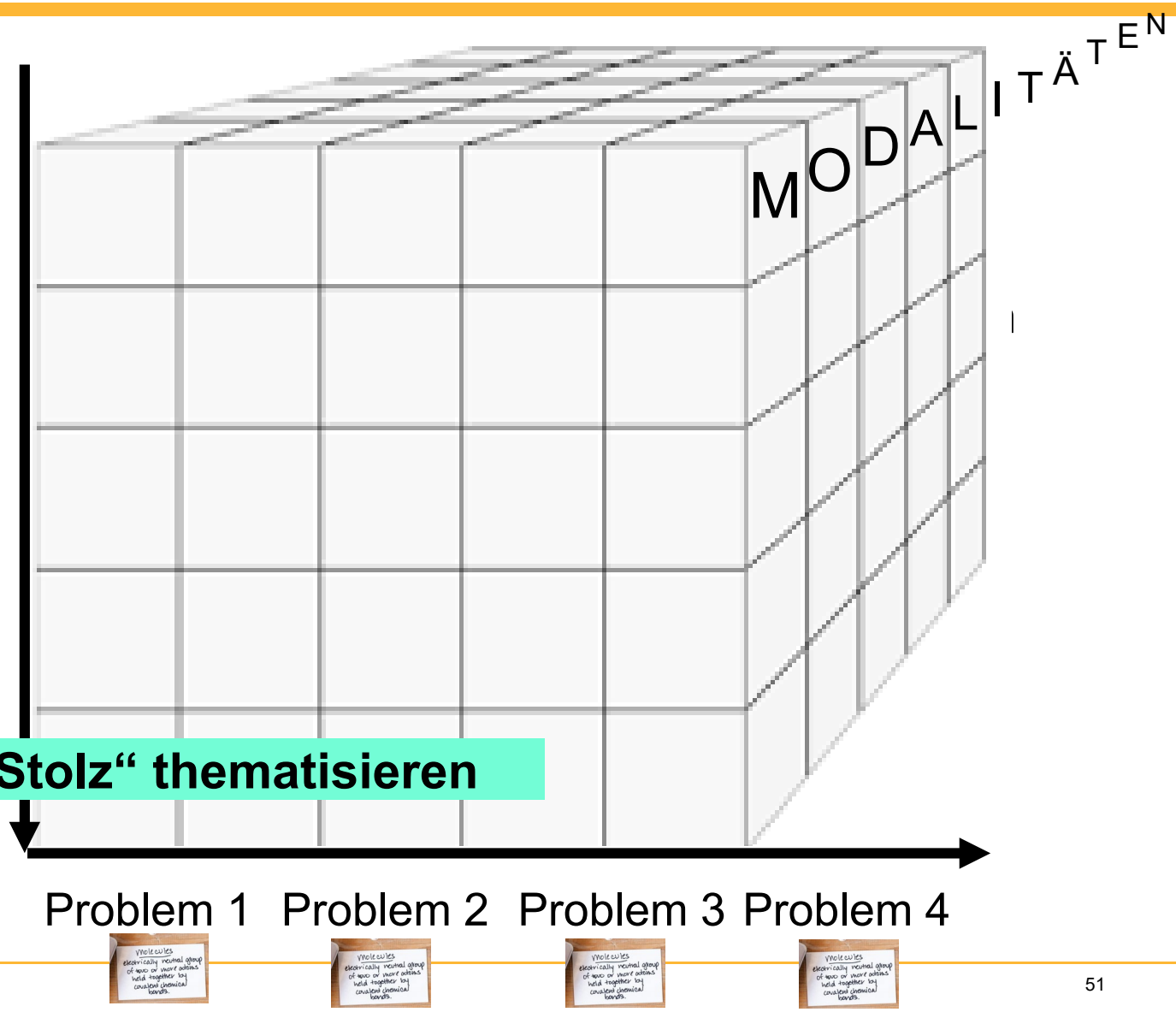
Konkretisierung => Visualisierung => Emotionalisierung => Motivierung



Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Systematische Verschränkung mit Ressourcenaktivierung

1. Problembeschreibung
2. Problemanalyse
3. Zielbestimmung
4. Brainstorming zu Zielerreichungsideen
5. Ideenbewertung, -auswahl und Plan erstellen
6. Plan umsetzen
7. Erfolgsbewertung und Planung des weiteren Vorgehens



Das Gefühl von „Stolz“ thematisieren

Fragen & Diskussionspunkte

Take Home Messages

Nutze Methoden der „motivationalen Klärung“, um dir bewusst zu machen, welche Ziele dein Patient bewusst oder unbewusst verfolgt und „spanne diese vor den Karren funktionaler Veränderungen“.

Nutze EPOS, um systematisch positive Annäherungsziele zu erarbeiten und aus diesen Therapieziele abzuleiten.

Nutze das Allgemeine Problemlösemodell, um den Patienten non-direktiv einen Raum anzubieten, in dem er/sie eigene Lösungen entwickeln kann.

Reichere die Arbeit im Problemlöseraum systematisch mit Ressourcenaktivierung an. Thematisiere dabei explizit das Gefühl von Stolz.

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Förderung von Veränderungsmotivation

Prof. Dr. Matthias Berking

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit!

Prof. Dr. Matthias Berking

Kontakt: matthias.berking@fau.de

Copyright Prof. Dr. Matthias Berking

Bei Interesse an Vertiefung des Themas:

1-Tages-Seminar bei Prof. Dr. Matthias Berking

am 26.11.2025

von 9:00 bis 16:30

Anmeldung unter: https://shop.frauke-niehues.net/kurse/101

Bei Interesse an Ausbildung zur/m Trainer:In Emotionaler Kompetenzen

3-Tages-Seminar bei Prof. Dr. Matthias Berking

Anmeldung unter: https://tekonline.info/

oder direkt bei

matthias.berking(at)fau.de

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

Der Hypnosalon ist Teil des MethodenSchatzes

Hier finden Sie über 250 weitere Vorträge, PDF`s und Audiofiles renommierter Therapeuten, Coaches und Berater zum kostenlosen Download.

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

© Frauke Niehues

(Neu) im MethodenSchatz:

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

Paartherapie:

Friederike von Tiedemann: **„Paar-Ritual“**

„Fahne drauf“ (inkl. Video)

Auftrittsangst:

Tina Neumeier **„Locker bleiben – Ihr großer Auftritt“**

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

© Frauke Niehues

Zukünftige *Live* - HypnoSalons:

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

02.04.25	**Gunther Schmidt**	Geschichte der Herkunftsfamilie als Kompetenzquell
07.05.25	**Friederike v. Tiedemann**	Paartherapie: Verzeihen und Versöhnen
04.06.25	**Nicolai Semmler**	AD(H)S
03.09.25	**Damir del Monte**	Neurowissenschaften
02.11.25	**Stefan Ueing**	Kreative hypnosystemische Gruppentherapie
10.12.25	**Prof. F. Schulz von Thun**	Erfülltes Leben - ein kleines Modell für eine große Idee

Anmeldung über:

www.meg-frankfurt.de/hypnosalon

© Frauke Niehues