

# Hilfreiche Sätze für die Kurzintervention

- „Ich spreche mit Ihnen in meiner Funktion als ...“ (Rollen- & Kontexttransparenz)
- „Schön, dass Sie sich für dieses Gespräch Zeit genommen haben.“ (Wertschätzung)
- „Ich mache mir Gedanken um...“, „Ich Sorge mich... etc.“ (Anteilnahme)
- „Ich habe beobachtet...“, „Mir ist aufgefallen, dass...“ (Bezugnahme auf Hinweise)
- „Ich würde gerne mit Ihnen darüber sprechen.“ (Wunsch)
- „Sind Sie damit einverstanden?“ (Erlaubnis holen)
- „Wie denken Sie im Moment über...“ (offene Frage stellen)
- „Das ist Ihnen unangenehm.“, „Ihnen ist wichtig, dass...“ (aktives Zuhören, Empathie)
- „Ich möchte Sie zu nichts drängen...“, „Es ist Ihre Entscheidung...“  
(Widerstand vermeiden; Eigenverantwortung betonen)
- „Wie können wir gemeinsam ... unterstützen?“, „Was ist Ihre Idee?“  
(Selbstwirksamkeit stärken)
- „Meine Aufgabe ist...“, „Mein Anliegen ist...“ (Rolle klären, Transparenz schaffen)
- „Wie wollen wir verbleiben?“, „Was wollen wir vereinbaren?“  
(Rahmen für weitere Gespräche schaffen, Planung von Schritten, auf Widerstand achten → aktiv Zuhören)

## Aktives Zuhören

Ziel: die Gefühls- und Gedankenwelt meines Gegenübers zu verstehen

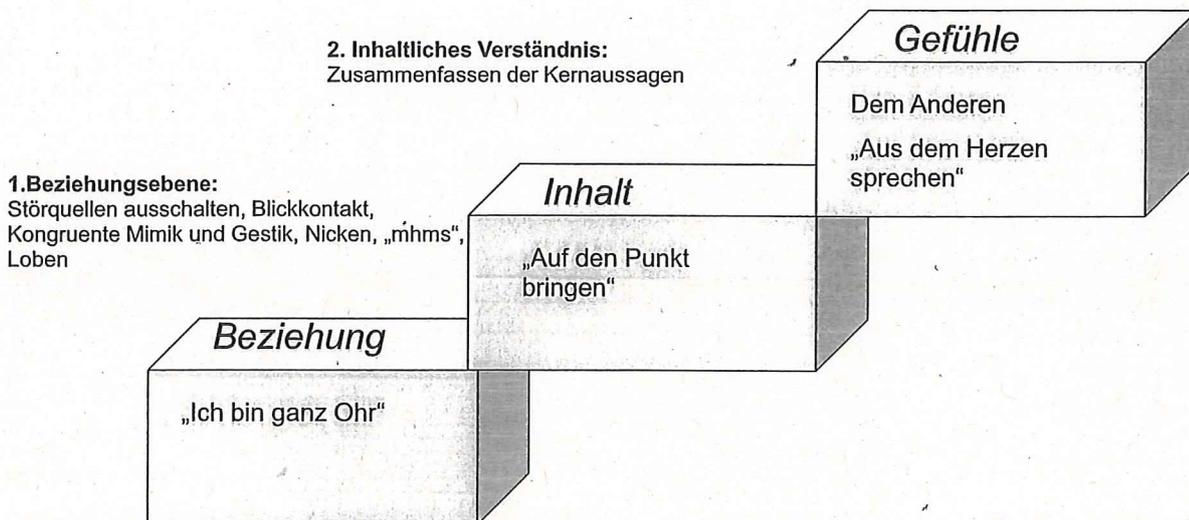
*Am besten überzeugt man  
andere mit den Ohren -  
indem man ihnen zuhört!*

*Dean Rusk*

1. *Grundhaltung* – vermitteln Sie als ZuhörerIn, dass Sie nicht nur verstanden haben, was Ihr Gegenüber gesagt hat, sondern auch wie er/sie es gemeint hat und wie ihm/ihr dabei zumute ist = Perspektivwechsel
2. *Zuhören heißt noch nicht zustimmen* – nur dann ist es möglich, den vorerst abwegigen Standpunkt meines Gegenübers zu verstehen
3. *Voraussetzung für das aktive Zuhören* – zeigen Sie echtes Interesse und die aktuelle Bereitschaft zuzuhören

### 3. Gefühle verbalisieren:

„Gefühlsvermutungen“ aussprechen



### In der Praxis:

- wirklich zuhören (Glaubenssätze überprüfen: „Nach zwei Worten weiß ich doch schon, was der andere sagen will...“)
- eigene Antwort erst überlegen, wenn Gegenüber ausgedet hat
- nachfragen bis wirklich verstanden
- evtl. zusammenfassen und vergewissern, dass richtig verstanden

## Gedanken zur „Motivation“

Die gewöhnliche Klage bei Hilfesuchenden lautet:

*„Ich verstehe mein eigenes Verhalten nicht. Ich tue nicht, was ich will, sondern genau das, was ich hasse.“*

Das Engagement sollte nicht die Bestätigung der eigenen Einflussnahme, sondern das Wohl des Hilfesuchenden sein. Umfassende Empathie (Voraussetzung: aktives Zuhören), unbedingte Zuwendung und Echtheit spielen dabei eine wesentliche Rolle.

Ziel einer Beratung sollte sein, dem Betroffenen zu helfen, sich wahrzunehmen und die Realität zu akzeptieren, um, wenn auch widerwillig, die Notwendigkeit zu erkennen, Hilfe anzunehmen.

Mangelnde Zustimmung wird häufig als Verweigerung bezeichnet, und falls der Betroffene später mit dem Berater übereinstimmt, wird dies als „Einsicht“ gewertet. Das Problem ist, dass wir die Betroffenen häufig nur danach beurteilen, was sie sagen. Größere Aufmerksamkeit jedoch gilt dem, was die Betroffenen tun. Die verbalen Äußerungen, nach denen ein Betroffener als „motiviert“ eingeschätzt wird, sind keine Garantie dafür, dass ein Betroffener sich tatsächlich verändert. Was jedoch eine Veränderung voraussagbar macht, ist das Befolgen (das Tun) eines Planes der betreffenden Person.

### Stadien der Veränderung:

- **Absichtslosigkeit** – Aufgabe des Beraters: Lasse Zweifel aufkommen – erhöhe bei dem Betroffenen die Wahrnehmung von Problemen und Risiken in Bezug auf sein derzeitiges Verhalten
- **Absichtsbildung** – Aufgabe des Beraters: Irritiere das Gleichgewicht zwischen dem Wunsch nach Veränderung und dem Wunsch, alles beim Alten zu lassen. Arbeite Veränderungsgründe und Risiken der Beibehaltung des Suchtverhaltens heraus. Stärke das Selbstvertrauen im Hinblick auf eine Veränderung des derzeitigen Verhaltens.
- **Vorbereitung** – Aufgabe des Beraters: Hilfe dem Betroffenen, sich für den besten Weg bei der Suche nach Veränderung zu entscheiden.
- **Handlung** – Aufgabe des Beraters: Hilfe dem Betroffenen, geeignete Schritte in Richtung Veränderung zu unternehmen
- **Aufrechterhaltung** – Aufgabe des Beraters: Hilfe dem Betroffenen, geeignete Strategien zu entwickeln und einzusetzen, um Rückfällen vorzubeugen.
- **Rückfall** – Aufgabe des Beraters: Hilfe dem Betroffenen, den Prozess der Absichtsbildung, Vorbereitung und Handlung wieder aufzunehmen, ohne sich durch den Rückfall entmutigen oder blockieren zu lassen.