

Motivierende Interviews: Alles was Sie wissen müssen

Ich hatte das Glück, zu den ersten Menschen in Großbritannien zu gehören, die von den Urhebern dieses Beratungsansatzes, Dr. Bill Miller und Dr. Steve Rollnick, in Motivational Interviewing geschult wurden. Es ist jetzt, dreißig Jahre später, schwer zu erklären, wie aufregend es war, am Anfang von etwas zu stehen, das in der Welt der Psychotherapie so wichtig war. Es hat mein Leben verändert. Wie auch immer, dieser kleine Artikel enthält alles, was Sie wirklich über die mysteriöse Kunst des Motivational Interviewing wissen müssen und warum es in der Welt der Beratung und Psychotherapie so wichtig ist. Motivational Interviewing wurde ursprünglich …



Ich hatte das Glück, zu den ersten Menschen in Großbritannien zu gehören, die von den Urhebern dieses Beratungsansatzes, Dr. Bill Miller und Dr. Steve Rollnick, in Motivational Interviewing geschult wurden. Es ist jetzt, dreißig Jahre später, schwer zu erklären, wie aufregend es war, am Anfang von etwas zu stehen,

das in der Welt der Psychotherapie so wichtig war. Es hat mein Leben verändert.

Wie auch immer, dieser kleine Artikel enthält alles, was Sie wirklich über die mysteriöse Kunst des Motivational Interviewing wissen müssen und warum es in der Welt der Beratung und Psychotherapie so wichtig ist.

Motivational Interviewing wurde ursprünglich von Dr. Bill Miller, einem amerikanischen Universitätsdozenten und Psychotherapeuten, 1983 in einem wegweisenden Artikel konzipiert, in dem es um die Änderung des Gesundheitsverhaltens von Problemtrinkern ging. Seine Ideen entwickelten sich und andere Menschen, insbesondere Dr. Steve Rollnick, arbeiteten zusammen, bis gegen Ende der 1980er und Anfang der 1990er Jahre eine brandneue therapeutische Disziplin namens Motivational Interviewing entstand.

MI (wie es bekannt ist) ist wichtig, da es eine von nur zwei vollständigen Arten der Beratung ist. Das andere ist das, was austauschbar als humanistische Beratung oder rogerische Beratung oder am häufigsten als personenzentrierte Beratung bezeichnet wird. Dieser Stil wurde von Carl Rogers in den 1950er Jahren als Alternative zu medizinischer Hilfe und Medikamenten gegen emotionale Probleme entwickelt.

Warum ist MI wichtig?

Bevor MI auf den Markt kam, wurde die Welt der psychologischen Intervention wirklich von nur drei Formen der Hilfe dominiert. An einem Ende des Spektrums befanden sich Ärzte, Psychiater und Medikamente, und am anderen Ende befand sich „Beratung“, und irgendwo in der Mitte befanden sich klinische Therapien wie die kognitive Verhaltenstherapie (zusammen mit mehreren anderen hundert Variationen), die glaubten, dass Veränderungen von einer abhängig waren oder mehr Annahmen, wie z. B. Veränderung, hängen von Bildung oder Verhaltenstraining oder Einsicht usw. ab.

MI hat das alles geändert. Ein zentraler Mieter von MI ist, dass wir uns ändern, wenn wir wollen, und oft funktionieren Beratung, Medikamente, Ärzte, Therapie, Beratung nicht wirklich, denn tief im Inneren haben wir uns einfach nicht wirklich entschieden, uns zu ändern! MI versucht, diese Unklarheit zu lösen und glaubt, dass wir es tun werden, wenn wir wirklich entschlossen sind, uns zu ändern. So einfach ist das.

Um dem Ansatz eine gewisse Form zu geben, entwickelten Bill und Steve das, was sie als die 4 Prinzipien des MI bezeichnen. Diese sind:

- Diskrepanz entwickeln
- Mit Widerstand rollen
- Empathie ausdrücken
- Selbstwirksamkeit unterstützen

Etwas später in der Entwicklung fügten sie hinzu:

- Vermeiden Sie Argumente (was in der Therapie immer eine gute Idee ist!)

Zusammen mit diesen Leitprinzipien erstellten sie auch ziemlich hilfreich eine Liste von Strategien für MI-Praktiker. Diese sind:

1. Reflektierendes Zuhören (was eigentlich ein riesiger und sehr geschickter Bereich von MI ist)
2. Bejahung

3. Open Questioning

4. Zusammenfassen

5. Selbstmotivationsaussagen erheben (dh über Veränderungen sprechen)

Abgesehen von diesen Schrauben und Muttern gibt es das, was als Spirit of MI bekannt geworden ist. Dies schließt alles andere ein, was nicht einfach aufgelistet oder beschriftet werden kann. Wie Bill sagte: „MI ist größtenteils nur eine Art, mit Menschen zusammen zu sein.“

Was Menschen an MI interessiert, ist, dass es keine vorgefassten Vorstellungen darüber gibt, warum oder wie sich Menschen ändern sollten oder was funktionieren sollte oder nicht. Es ist auch eine sehr kurze Therapie. Es dauert nicht lange und neigt dazu, „auf den Punkt zu kommen“ (wie Bill oft sagen würde). Die Standard-Motivationsverbesserungstherapie (die Therapieversion von MI) für Menschen mit Alkoholproblemen besteht aus nur vier Sitzungen und einer Bewertung. Verglichen mit CBT oder den meisten anderen Formen der Hilfe, die in der Regel mindestens 16 Sitzungen und manchmal viel, viel mehr dauern, ist dies wunderbar kurz und genauso effektiv.

Ich hoffe, dieser Artikel war nützlich und fasst die Hauptelemente von MI zusammen und stellt ihn in einen Kontext.

Danke fürs Lesen.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)