



Wie kann ich mich in schwierigen Situationen doch noch für den Einsatz von Skills motivieren?

Sehr häufig bleiben Skills ineffektiv, weil sie erst gar nicht zum Einsatz kommen. Ein Grund dafür liegt darin, dass Menschen in großen Leidenszuständen mit Gefühlen der Ohnmacht und Verzweiflung resignieren. Es fehlt die Kraft sich „aufzuraffen“ und Skills auszuprobieren. In diesen Situationen bräuchte es Fertigkeiten zur Selbstmotivierung.

Im Folgenden möchten wir ihnen ein paar Anleitungen zur Hand geben, mit denen es ihnen gelingen kann sich auch in schwierigen Situationen zu motivieren.

1. Finden sie ihre persönlichen „guten Gründe“ weshalb sie Skills einsetzen wollen.

Die Erfahrung zeigt, dass Menschen eher zur Verhaltensveränderung finden, wenn sie dafür persönliche gute Gründe haben. So kann eine Kettenraucherin plötzlich doch noch mit dem Rauchen aufhören, weil sie schwanger werden möchte.

Um persönliche gute Gründe zu finden lohnt sich folgende Übung (aus Gründen der besseren Nachvollziehbarkeit verwenden wir im Folgenden Schritte um sich für das Achtsamkeitstraining zu motivieren):

- Schreiben sie 10 mögliche gute Gründe auf, weshalb sie das Achtsamkeitstraining durchziehen wollen.
- Wenn sie das haben machen sie eine kurze Pause.
- Anschließend versuchen sie die Haltung des Wise Mind zu finden und bei folgender Übung möglichst offen in sich hinein zuhören.
- Lesen sie nochmals alle Gründe laut vor und achten sie dabei auf eine innere Resonanz. Welche der 10 guten Gründen haben für sie am meisten Zugkraft, d.h. welche könnten sie am ehesten dazu bringen die Übungen auch zu machen. Suchen sie dabei die Top drei Gründen und schreiben sie diese auf Merkkarten.
- Wenn sie in schwierigen Situationen merken sollten, dass ihnen wiederum Motivation fehlt die Achtsamkeitsübungen zu machen, dann lesen sie sich die Merkkarten durch.

2. Verbinden sie den Einsatz von Skills mit ihren Werten.

Versuchen sie ein wertorientiertes Leben aufzubauen (siehe dazu die Anleitung von Linehan aus dem ABC GESUnD / Handout 17 und 18). Wenn wir unsere Leben nach Werten führen, kann unser Leben wertvoller werden.

Wenn sie ihre Werte kennen gehen sie folgendermaßen vor:

- Fragen sie sich welche Werte von einem Achtsamkeitstraining profitieren können.
- Sammeln sie diese Werte
- Dann vollenden sie folgenden Satz: Wenn ich Achtsamkeitsübungen mache, dann helfen sie mir auch dabei
- Wenn sie in schwierigen Situationen merken sollten, dass ihnen wiederum Motivation fehlt die Achtsamkeitsübungen zu machen, dann lesen sie sich diese Sätze durch.

Bsp. Wert: *Ich möchte ein guter Therapeut werden.*

Zusammenhang des Werts zum Achtsamkeitstraining: *Achtsamkeitstraining fördert meine Aufnahmefähigkeit in der Therapie.*

Zielsatz: *Wenn ich Achtsamkeitsübungen mache, dann helfen sie mir auch dabei ein besserer Therapeut zu werden.*



3. Entschärfen sie störende Gedanken

Immer wieder stören automatische Gedanken unsere Stimmung und können dazu führen, dass gute Bewältigungsstrategien nicht eingesetzt werden. Gedanken wie: „wegen dem wird es auch nicht besser“ führen häufig zu Resignation, obwohl sie nicht stimmen müssen und nicht hilfreich für uns sind. Es lohnt sich also diesen Gedanken gegenüber skeptisch zu sein und sie zu entschärfen.

Folgende Schritte sollen ihnen dabei helfen störende Gedanken zu entschärfen:

- Achten sie auf Stimmungsverschlechterungen.
- Fragen sie sich dann „was ist mir als Letztes durch den Kopf gegangen.“
- Suchen sie den Gedanken oder das innere Bild, das am stärksten mit der Stimmungsverschlechterung zusammenhängt.
- Benennen sie diesen Gedanken oder das innere Bild (einschließlich der Bedeutung von diesem).
- Führen sie als nächstes eine Realitätsprüfung zu diesem durch: Entspricht dieser Gedanke/ diese Vorstellung der Wirklichkeit.
- Wenn Ja, führe sie eine Nützlichkeitsprüfung durch: Welche Wirkung hat dieser Gedanke/ diese Vorstellung auf sie? Ist die Wirkung hilfreich? Wenn Nein, suchen sie eine überzeugende Alternative, aber mit besserer Nützlichkeit für sie.

4. Belohnen bzw. verstärken sie sich, wenn sie Skills ausprobiert haben (auch wenn es nicht „erfolgreich“ gewesen waren).

5. Motivationale Anker bewusst einsetzen

Für manche gibt es Gegenstände, Bilder oder anderes, die einen starken motivationalen Effekt auslösen können. Wenn sie so etwas kennen, dann ist es hilfreich diese geschickt zu platzieren, damit sie regelmäßig von diesen einen Anstoß erhalten, bzw. die motivationalen Anker bei der Hand zu haben, damit sie diese einsetzen können, wenn die Motivation erschwert wird.

6. Sinnegebung

Menschen können Motivation erleben, wenn sie einen Sinn in einer Sache finden können. Dafür kann es hilfreich sein sich die Sinnzusammenhänge zu erschließen. Dafür kann es hilfreich sein sich zwei Fragen zu stellen, nämlich *Warum ist etwas so wie es ist* (Frage nach der Ursache / Blick in die Vergangenheit) und *Wozu mache ich etwas* (Frage nach dem Ziel / Blick in die Zukunft). Wenn ich eine Verbindung herstellen kann, kann es mir unter Umständen leichter fallen einen Sinn zu stiften.

Eine andere Art von Sinnegebung ist der Skill *aus Zitronen Limonade machen*. Wenn man in eine schwierige Situation gerät, bspw. dadurch, dass man durch den Vorgesetzten invalidiert wurde, kann das natürlich dazu führen, dass man auf selbstschädigende Bewältigungsstrategien zurückgreift. Oder man versucht aus Zitronen Limonade zu machen, indem man beispielweise der Situation einen anderen Bedeutungsrahmen gibt (*Ich wurde invalidiert und fühle mich sehr angespannt, dass ist die beste Situation um herauszufinden was wirklich helfen kann*).

7. Konsequenzen gedanklich Vorwegnehmen

In einer motivationslosen Lage könnte man geplantes Verhalten abwägen, indem man mögliche Konsequenzen bedenkt. Das kann Antrieb wecken doch noch ein bestimmtes Verhalten zu machen, weil man unerwünschte Konsequenzen vermeiden möchte.