



Mit motivierender Gesprächsführung nachhaltige Veränderungen des Essverhaltens stärken (04.06.2024)

Motivierende Gesprächsführung unterstützt Fachkräfte in Ernährungsberatung und -therapie dabei, Ratsuchende in Veränderungsprozessen ihres Essverhaltens zu begleiten, insbesondere in herausfordernden Situationen. Sie wurde ursprünglich von William R. Miller (USA) und Stephen Rollnick (Wales) für die Suchtbehandlung entwickelt. Ihr Ansatz, intrinsische Motivation für eine Verhaltensänderung zu wecken und zu stärken, wird inzwischen auch in der Ernährungsberatung immer häufiger genutzt.

Die eingesetzten Methoden lehnen sich an vertraute Kompetenzen an, wie z.B. offene Fragen stellen oder aktiv zuhören und entwickeln auf Basis der Grundhaltung der Motivierenden Gesprächsführung eine langfristig veränderungsunterstützende Dynamik. Dazu zählt auch, dass mit aufkommendem Widerstand „geschmeidig“ umgegangen und besondere Aufmerksamkeit auf die Sprache der Veränderung der Klient:innen gelegt wird im Sinne von „Potenziale entdecken statt Probleme wälzen“.

In diesem Seminar lernen Sie die Elemente der Motivierenden Gesprächsführung nicht nur theoretisch kennen, sondern werden sie auch praktisch anwenden. Gern können Sie dafür Fallbeispiele mitbringen, dann werden wir die in den Mittelpunkt der Übungen stellen.

Seminarinhalte:

- Was ist Motivierende Gesprächsführung? Kleiner Ausflug in die Theorie
- Welches Menschenbild steckt dahinter?
- Gut ins Gespräch kommen mit Klient:innen:
 - Basismethoden und spezifische Methoden kennenlernen und anwenden
 - Was tun, wenn es herausfordernd wird? Welche Möglichkeiten bieten sich an, um geschmeidig mit Widerstand umzugehen?
 - Wie entdecken, wenn Klient:innen über Veränderung reden?
 - Wie Veränderungsprozesse stärken?
- Gesprächssituationen üben und reflektieren (gern anhand Ihrer eigenen Fallbeispiele)

Methoden: Input, Übungen in der Gruppe und in Kleingruppen, moderierter Erfahrungsaustausch der Teilnehmer*innen

Zielgruppen: Ernährungsfachkräfte, Ärztinnen/Ärzte, Apothekerinnen/Apotheker

Referent/-in:

Brigitte Neumann, Diplom-Ökotrophologin, MI-Coaching und Supervision