

Schroer, B. Fuhrmann A. De Jong- Meyer, R. (2010). Zielaktivierung und Zielklärung im Psychotherapeutischen Prozess. Eine Motivationspsychologische Kurzintervention. Material 64. Tübingen: dgvt- Verlag. 131 Seiten

ISBN 987- 3- 87159- 364- 2

Die motivationspsychologische Kurzintervention ZAK wurde auf der Grundlagen- und Anwendungsforschung der letzten Jahre konzipiert und integriert und vertieft vor allem Ansätze der Selbstwirksamkeitserwartung, des Selbstmanagements und der motivierenden Gesprächsführung.

Unklare Zielvorstellungen, Zielambivalenzen, zuwenig Einsatz, Schwierigkeiten in der Verfolgung von Zielen, negative Zielformulierungen und/ oder übermäßige emotionale Involvierung können sowohl die Zielsetzung als auch die Zielannäherung im psychotherapeutischen Prozess stören. Ebenso kann das Ablösen von unrealistisch gewordenen Zielen eine erhebliche Emotionalität bewirken und das Weiterkommen blockieren und stören.

Metaanalysen von Grawe (2006) bestätigen einen Zusammenhang zwischen Nichterreichen zentraler Bedürfnisse und der Entwicklung von psychischen Störungen. Vor allem der Überhang von Vermeidungszielen in Relation zu Annäherungszielen wirkt sich ungünstig auf die seelische Gesundheit aus.

Hingegen kann der aktive Einsatz für selbstbestimmte günstige Ziele, die in naher Zukunft liegen und deren Erreichung weitgehend klar ist, Glücksgefühle, Zufriedenheit und Freude in der Umsetzung von Handlungen fördern. Günstige Ziele stellen somit eine Voraussetzung für gelungene Selbstregulation dar.

Die gute Nachricht: Das Setzen und Verfolgen gerade günstiger Ziele kann man fördern und das vorliegende Manual stellt dieses Vorhaben in der Beschreibung von 3 Gruppensitzungen oder 6 Einzelsitzungen vor.

Zunächst geht es in der Phase der *Zielaktivierung* (1 Sitzung) darum, Anliegen, die vielleicht einmal Zielcharakter bekommen können, mit Hilfe einer Imaginationsübung zu sichten.

In der Phase der *Zielklärung* (2- 3 Sitzung) geht es schrittweise um die differenzierte Betrachtung und Bewertung von Zielen, von denen manche persönlich bleiben und nicht zwangsläufig auch zu Therapiezielen werden. Die Ziellandschaften der Gruppenteilnehmer werden z.B. formuliert, nach Vor- und Nachteilen, Folgen und Zusammenhängen abgewogen, Zielnähe / Zielferne, Zielkonflikte werden bestimmt, Teilziele werden abgeleitet etc.

Die entstehenden Zielstrukturprofile enthalten Schwerpunktziele. Vor dem Ausklingen der letzten Sitzung werden Modelle der Zielannäherung gemeinsam besprochen und skaliert.

ZAK kann je nach Therapieplan unterschiedlich weiter verwendet werden.

Neben der Selbstbestimmung und Eigenaktivität setzen sich die Autoren in der Gruppenatmosphäre für die „gemeinsame Sache“ ein. Es ist also erwünscht, dass niemand eine Insel ist und bleibt, sondern sich zu den Zielen der anderen anregend und fördernd einbringt.

Im Rahmen der Beschreibung der Sitzungen scheuen die Autoren nicht davor zurück, neben Erfahrungen auch Schwierigkeiten in der Durchführung anzuführen.

Die Arbeitsmaterialien (unter anderem auf der beigelegten CD- Rom abgebildet) sind hoch strukturiert gestaltet und können unmittelbar angewendet werden.

Gerade Menschen mit Symptomen eines Aufmerksamkeitsdefizits können von der übersichtlichen Aufbereitung profitieren und unmittelbar Selbstwirksamkeit erfahren.

Für den erfahrenen Praktiker stellt das Manual ZAK einmal mehr einen Wink dar, sich wieder gründlicher und geduldig der Aufbereitung von Zielaktivierung und Ziel(ab)klärung zu widmen.

#### Testdiagnostik:

Grawe, K. Holforth, M.G. (2002) FAMOS. Fragebogen zur Analyse Motivationaler Schemata. Göttingen: Hogrefe.

Ulrike Richter

April 2011, Linz