

## Die OARS Werkzeuge

Kompetenz	Beschreibung	Ziel
<b>O</b> Open Questions (offene Fragen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offene Fragen stellen</li> <li>• Nach Fragen: Reflexion und Ausführungen der Patient/-innen zulassen</li> <li>• Patient/-innen die meiste Redezeit zugestehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertrauensvolle und respektvolle Beziehung sowie sicheres Setting aufbauen</li> <li>• Kennenlernen, klären und verstehen der Welt Patient/-innen</li> <li>• Erfahrungen, Gefühle, Gedanken, Verhalten und Einschätzungen der Patient/-innen kennen lernen</li> <li>• Informationen sammeln</li> </ul>
<b>A</b> Affirmations (Bekräftigung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen und Verstärken von Erfolgen</li> <li>• Lob zu spezifischem Verhalten äussern</li> <li>• Empathie bezüglich der Situation der Patient/-innen zeigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbindung zur Welt der Patient/-innen aufbauen und diese anerkennen</li> <li>• Bestätigen von vergangenen Erfahrungen, Fähigkeiten und Gesundheitsverhalten</li> <li>• Vertrauen und Selbstwirksamkeit der Patient/-innen stärken</li> </ul>
<b>R</b> Reflective Listening (reflektierendes Zuhören)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiegeln dessen, was die Patient/-innen sagen</li> <li>• In eigenen Worten das von den Patient/-innen Gesagte wiedergeben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedanken, Gefühle und Verhalten der Patient/-innen reflektieren</li> <li>• Den Patient/-innen sichtbar machen, dass ihnen zugehört und dass sie verstanden werden</li> <li>• Ermöglicht den Patient/-innen, ihre eigenen Worte und Gefühle zu hören und zu reflektieren</li> </ul>
<b>S</b> Summarizing (Zusammenfassen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Beenden des Gesprächs oder bei Gesprächsübergängen mit reflektierendem Zuhören abschliessen</li> <li>• Paraphrasieren und Herausarbeiten der wichtigsten Punkte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patient/-innen und gesamtes Unterstützerteam haben selben Wissensstand</li> <li>• Gespräch mit einem klaren Plan beenden</li> <li>• Unterstützt die Patient/-innen, Entscheidungen in grosses Ganzes einzuordnen</li> <li>• Hebt die wichtigsten Punkte des Gesprächs hervor</li> </ul>

Quelle:

Adaptiert nach: Josue Guadarrama, Motivational Interviewing - effectively Engaging in Change, Washington State University