Change Talk erkennen

Patient/innen …

… erkennen Nachteile des Status quo

… erkennen Vorteile einer Veränderung

… äussern sich optimistisch bezüglich einer Veränderung

… äussern Absicht, sich zu verändern

Change Talk …

… zeigt den Stand der Patient/-innen in Bezug auf Veränderung

… Aussagen stehen in Bezug zu spezifischem Verhalten oder Verhaltensmuster

… kommt in der Regel vom Patienten / von der Patientin selbst, muss aber nicht. Es kann sich auch um Bestätigung von Reflexionen handeln

… wird meist im Präsens geäussert

Beispiele für Veränderung vorbereitender Äusserungen:

- **Wunsch:** «Ich wünsche, ich hoffe,…»
- **Fähigkeit** (Optimismus): «Ich kann, ich werde, …»
- **Begründung:** «Ich sollte, sonst könnte es geschehen, dass …»
- **Bedarf:** «Ich muss ….; so geht es nicht weiter…»

Beispiele für aktivierter Sprache (Veränderung entschieden):

- **Verpflichtung:** «Ich plane, ich beabsichtige, …»
- **Aktivierung:** «Ich werde …»
- **Unternehmen:** «Ich habe schon begonnen zu …»

Quelle:
Gesundheitsförderung und Prävention - MI in der Hausarztpraxis
Dr. med. Carlos Quinto, MPH, Universitäres Zentrum für Hausarztmedizin, Universität Basel