

Beratungsprozess in fünf Schritten

Lernprozess des Patienten	Schlüsselfragen	In der Hausarzt-Konsultation	Im Alltag des Patienten
Wahrnehmen / Wissen (Precontemplation) SENSIBILISIEREN	<ul style="list-style-type: none"> • Was denken Sie über Ihren Alkoholkonsum? • Was wissen Sie über dieses Thema? • In welcher Situation besteht die Gefahr, dass Sie zu viel Alkohol trinken? 	Problembewusstsein beim Patienten erkunden und fördern ANSPRECHEN	
Wollen (Contemplation) MOTIVIEREN	<ul style="list-style-type: none"> • Haben Sie schon einmal daran gedacht, etwas zu unternehmen? • Sind Sie bereit, Ihre Alkoholkonsumgewohnheiten zu ändern? 	Handlungsbereitschaft erkunden und fördern ANALYSIEREN	Fragebogen zum Gesundheitsverhalten ausfüllen, Broschüren und andere Hilfsmittel lesen
Versuchen (Preparation) PLANEN	<ul style="list-style-type: none"> • Wie wollen Sie an die Sache herangehen? • Haben Sie schon etwas versucht? 	Fertigkeiten und Ressourcen erfassen und aufbauen AUSARBEITEN	Zielverhalten und Ansatzpunkte auswählen
Umsetzen (Action) UMSETZEN	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Probleme sehen Sie voraus? • Wie sehen Sie die Umsetzung im Alltag? 	Umsetzung im Alltag planen AUSFÜHREN	Gesundheitsprojekt umsetzen
Aufrechterhalten (Maintenance) BEGLEITEN	<ul style="list-style-type: none"> • Wer könnte Ihnen helfen? • Wie sehen Sie unsere Zusammenarbeit? 	Unterstützung und Begleitung planen AUFRECHTERHALTEN	Zusätzliche Unterstützung durch Fachpersonen oder regionale Angebote (Kurse und Gruppen) annehmen

Quelle: Kurzintervention bei Patienten mit risikoreichem Alkoholkonsum, S. 30. Synthese aus HIV-Manual von U. Grüniger, M. Künzel und H.P. Bosshard und GesundheitsCoaching KHM und DocCom (2014).