

# Das transtheoretische Modell (TTM) von J. Prochaska

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **SuchtMagazin**

Band (Jahr): **28 (2002)**

Heft 5

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-800744>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Das transtheoretische Modell (TTM) von J. Prochaska

## Stufen und Prozesse der Verhaltensänderung am Beispiel des Rauchstopps

Das transtheoretische Modell (TTM) ist aus dem Versuch hervorgegangen, die bedeuteten Wirkmechanismen aller wesentlichen Psychotherapieansätze zu vereinigen. Dabei wurden etwa 10 Prozesse oder Strategien («processes of change») identifiziert. Darüber hinaus macht das transtheoretische Modell Aussagen darüber, wie die Veränderungen stattfinden: Die Verhaltensänderungen sind ein Prozess, der sich durch das aktive zeitliche Durchlaufen unterschiedlicher, aufeinander aufbauenden Stufen («stages of change») beschreiben lässt.

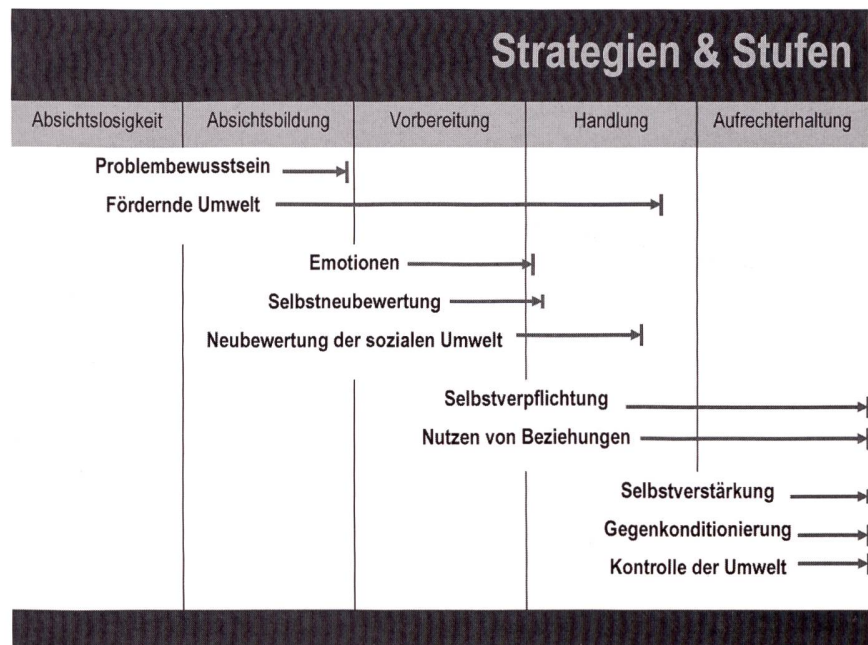
### Verschiedene Strategien

Im Rahmen von vielen empirischen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass die Veränderungsstrategien auch von Personen angewendet wurden, die ohne professionelle Hilfe ihr ungünstiges Verhalten veränderten. Dabei konnte auch gezeigt werden, dass die Personen verschiedene Strategien zu verschiedenen Zeitpunkten einsetzten.

Das transtheoretische Modell ist ein pragmatisches und praxisnahes Modell, das sich sehr gut als Fundament der Finito-Rauchberatungen einsetzen lässt. Es erlaubt den RauchberaterInnen, nicht nur klientenzentriert, sondern auch stufenspezifisch gezielt zu intervenieren.

Darüber hinaus macht das transtheoretische Modell differenzierte Aussagen über den kognitiven und verhaltenmässigen Prozess des Rauchstopps. Das erlaubt dem Berater, realistische Einschätzungen von Erfolg und Misserfolg zu machen. ■

Strategien der Verhaltensänderung	
Kognitive Strategien „experiential processes“	Verhaltensorientierte Strategien „behavioral processes“
Steigern des Problembewusstseins	Selbstverpflichtung
Emotionales Erleben	Stimuluskontrolle
Neubewerten der persönlichen Umwelt	Gegenkonditionierung
Selbstneubewertung	hilfreiche Beziehungen
Wahrnehmen förderlicher Umweltbedingungen	Selbstverstärkung



### Weiterführende Literatur:

- Internet:**  
 Homepage von Prochaska selber:  
 • <http://www.uri.edu/research/cprc/trans-theoretical.htm>  
 • Dissertation von Stefan Keller, Uni Marburg: <http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z1998/0303/frame.htm>

### Bücher:

- Keller, S., 1999: **Motivation zur Verhaltensänderung: das transtheoretische Modell in Forschung und Praxis.** Freiburg i.Br.: Lambertus.  
 Prochaska, J. O. ; J. C. Norcross, et al., 1994: **Changing for Good.** NY, William Morrow and Company, Inc.