

Abschlussprüfung

Veränderungsmotivation und Veränderungsbereitschaft des Klienten im Zu- sammenhang mit der Selbstwirksamkeit

Abgegeben am: 16.09.2024

Ausbildung: systemisches Coaching Frankfurt am Main

von

Sevil Uzun

Zum Morgengraben 8

65835 Liederbach am Taunus

I Inhaltsverzeichnis

I Inhaltsverzeichnis.....	2
1 Einleitung.....	3
2 Theoretische Einführung.....	3
2.1 Transtheoretisches Modell.....	3
2.2 Selbstwirksamkeit.....	7
2.2.1 Selbstwirksamkeitserwartung Bandura.....	8
3 Schlussteil.....	9
Literaturverzeichnis.....	11
Eidesstattliche Erklärung.....	13

Zur besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Arbeit die männliche Sprachform verwendet. Dies soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung geschlechtsneutral zu verstehen sein und impliziert keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechtes.

1 Einleitung

Coaching, was ist das? Coaching verfolgt das Ziel, im Gegenteil zur Psychotherapie sich um persönliche oder auch berufliche Themen zu widmen, wie beispielsweise die Persönlichkeitsentwicklung- einer Veränderung. Die Psychotherapie fokussiert auf Personen mit pathologischem Hintergrund. Um ein Coaching erfolgreich zu absolvieren, erfordert es eine intrinsische Motivation. Es kann durchaus vorkommen, dass bei einer Sitzung, sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext, Sätze fallen, wie „Meine Frau hat mich geschickt, ich soll mal mit jemandem reden.“ Oder „Mein Chef sagt ich muss paar Stunden absolvieren!“. Genau da ist oft das Problem. Klienten, die nicht aus eigenem Interesse zu einem Coaching kommen, haben eher Probleme sich zu öffnen bzw. die Sitzungen ernst zu nehmen. Entsprechend dauern Sessions ewig lange oder der Klient ist nicht bereit an sich zu arbeiten, da dieser den Sinn nicht erkennt. Prochaska und DiClemente zwei Forscher haben das Transtheoretische Modell entwickelt, bei welchem die Phasen einer Veränderung in 5 bzw. sechs Stufen dargestellt werden. Sie stellen die unterschiedlichen Phasen, welche zu einer Veränderung herbeiführen.

2 Theoretische Einführung

Wie zuvor berichtet, erfolgt in diesem Kapitel die theoretische Darlegung der Grundlagen. Als Grundlage dieser gesamten Arbeit dient das transtheoretische Modell (TTM) von Prochaska und DiClemente (1982). Dieses findet bereits seit 1985 in den USA, Australien und auch in England Anwendung in der Gesundheitsvorsorge als auch in der Prävention (Maurischat, 2001, S. 8). Anschließend wird auf die Selbstwirksamkeit und die Selbstwirksamkeitserwartung von Bandura (1977, 1986, 1992,1997) eingegangen, welches eines der bedeutendsten Konstrukte der kognitiven Psychologie ist (Egger, 2015, S. 283).

2.1 Transtheoretisches Modell

Das Transtheoretische Modell, auch Phasenmodell genannt, beschreibt die Veränderungs- und Einstellungsbereitschaft im Hinblick auf ein Problemverhalten, welches konkret definiert wurde (Maurischat, 2001, S. 9). Prochaska und DiClemente (1982) beschäftigten sich mit der Beschreibung intentionaler Verhaltensänderungen genereller Prozesse und Prinzipien von Veränderung. Somit ist es wohl das bekannteste Modell mit seinen fünf bzw. sechs Stadien (Prochaska, Redding & Evers, 1996, S. 65). Dieses ist zudem eines der am häufigsten angewandten Stadienmodelle, welche ursprünglich



für die Raucherentwöhnung entwickelt wurde. Das TTM findet jedoch mittlerweile in großer Breite im Kontext des Gesundheitsverhaltens seinen Einsatz. Das zentrale Konstrukt des Modells sind die Stadien der Verhaltensänderung. Diese Prozesse zeichnen sich durch die Selbstwirksamkeitserwartung, die Entscheidungsbalance und die Versuchung aus. Als transtheoretisch wird das Modell deshalb betitelt, da es verschiedene Konstrukte aus unterschiedlichen Theorien kombiniert (Knoll, Schulz & Riekmann, 2017, S. 52). Im englischsprachigen Raum heißt das transtheoretische Modell „Stages of Change (SoC)“. Ein Veränderungsprozess besteht darin, ein Zielverhalten oder gar seine Wahrscheinlichkeit zu erhöhen. Ist die Bedrohung sehr hoch und die Bewältigungskompetenzen gut, welche der Mensch wahrnimmt, umso höher steigt die Absicht der Verhaltensveränderung (Maurischat, 2001, S. 13-14). Die Stadien bilden das Kernkonstrukt der Theorie. Angenommen wird, dass, wie bei allen Stadienmodellen, die sechs Stadien sich qualitativ voneinander unterscheiden. Personen müssen immer erst ein vorangegangenes Stadium abschließen, um in das nächste zu gelangen (Knoll, Schulz & Riekmann, 2017, S. 52). Folgende Stufen bzw. Phasen der Veränderung werden wie folgt definiert:

Precontemplation- Präkontemplationsphase. Dieses ist die erste Phase, in welchem Menschen keinerlei Absicht haben, ihr Verhalten bzw. ihre Überzeugung in absehbarer Zukunft zu ändern. Personen in dieser Phase sind sich über ihr Problemverhalten nicht bewusst. Andere wiederum leugnen ihr Problemverhalten oder möchten nicht darüber nachdenken. In der Regel sind die Menschen in dieser Phase nicht ausreichend über die Konsequenzen ihres Verhaltens informiert. Andererseits kann es auch vorkommen, dass die Personen in dieser Stufe nicht bestärkt genug sind, ihr Verhalten zu ändern (Maurischat, 2001, S. 13). Die nicht vorhandene Intention kann folgende Gründe haben:

- Mangel an relevanten Informationen für die Verhaltensänderung
- Resignation nach beispielsweise mehreren Veränderungsversuchen

Kernpunkt dieser Stufe ist die aktive Auseinandersetzung mit der Thematik und Edukation zum Risikoverhalten. Da in dieser Phase ein gewisser Widerstand herrscht, werden die Personen in dieser Stufe eher als unmotiviert bezeichnet. Weiterhin handelt es sich hierbei um eine stabile Phase, dementsprechend können Personen lange, bis zu mehreren Jahren in dieser Stufe verweilen (Märki, 2004, S. 82-83).



Contemplation- Kontemplationsphase. In der zweiten Phase sind sich die Personen über ihr Problemverhalten bewusst und setzen sich mit diesem auch auseinander. Sie zeigen teilweise bereits ernsthafte Absichten auf, in den nächsten sechs Monaten eine Veränderung zu wagen. Allerdings sind die Personen auf dieser Stufe bisher noch keine Verpflichtungen eingegangen, die Veränderung durchzuführen (Maurischat, 2001, S. 13). Konkrete Maßnahmen sind noch nicht festgelegt, jedoch besteht die feste Absicht. Personen in dieser Stufe haben sehr viel Input an Informationen, welche sie benötigen, um ihr Verhalten zu ändern. Sie sind sehr empfänglich für neue Techniken des Bewusstwerdens, beobachten und informieren sich über ihr Problemverhalten. So werden sie ihrer selbst bewusst, indem sie Emotionen zulassen und damit das Bewusstsein über ihr Problemverhalten erlangen. Hier reflektieren die Personen ihr Verhalten und kommen zu einer Neubewertung (Märki, 2004, S. 83).

Preparation- Präparationsphase. In dieser Phase, die dritte Stufe, werden die intentionale und der Verhaltensaspekte miteinander kombiniert. Personen in dieser Stufe äußern schon ihre Absicht oder haben sogar bereits einen Versuch bisher gewagt, eine Verhaltensänderung durchzuführen. In der Regel wird die geplante Veränderung in der Präparationsphase kurzfristig, d. h. in den nächsten paar Wochen durchgeführt (Maurischat, 2001, S. 13). Personen in dieser Phase sind hoch motiviert ihr Verhalten zu ändern. Die ersten Schritte werden ausprobiert und geübt. Sie sind jedoch noch unregelmäßig. Bedeutend für diese Stufe ist eine klare Entscheidung für die Modifikation des Verhaltens. Diese Stufe wird eher als Durchgangsstufe bezeichnet, welches bedeutet, dass hier keine allzu lange Verweildauer besteht. Diese Stufe eignet sich am besten für Angebote und Unterstützungen für die Verhaltensänderung. Hierbei spielen kognitive und emotionale Prozesse eine große Rolle (Märki, 2004, S. 83).

Action- Aufnahme- / Aufrechterhaltungsphase. Die vierte Phase zeigt sich dadurch, dass Personen seit ungefähr sechs Monaten aktiv an ihren Problemverhalten arbeiten, eine Veränderung durchführen und die neue Verhaltensweise in den Alltag implementieren. Diese Phase erfordert viel Energie und Zeit. Demnach gilt die Action-Phase als aktivste Phase. Häufig nimmt das Umfeld bereits die Veränderung wahr (Maurischat, 2001, S. 13-14). Diese Stufe zeichnet sich durch Selbstverpflichtung und Willenskraft aus. Personen die versuchen ihr Verhalten zu ändern, glauben zunehmend an ihre eigenen Kompetenzen. Das beutet die Entschlossenheit und das Engagement zur Verhaltensänderung ist enorm. Personen, welche eine Verhaltensmodifikation ausü-



ben, erhalten vermehrt positive Rückmeldungen. Um Rückfälle zu vermeiden, sind Gegenkonditionierung und Stimulus Kontrolle zwei sehr große Aspekte (Märki, 2004, S. 83).

Maintenance- Stabilisierungsphase. Die fünfte Phase zeichnet sich dadurch aus, dass Personen in diesem Stadium ihr neues Verhalten bereits seit über sechs Monaten beibehalten und versuchen, Rückfälle vorzubeugen. Das neue Verhalten ist somit mittlerweile Routine. In der Regel schätzt man die Dauer dieser Phase zwischen sechs Monaten und fünf Jahre (Maurischat, 2001, S. 14). Diese Phase baut auf den Prozessen der Veränderung auf. Hinzu kommen die Bewältigungsstrategien in der Evaluation. Die Punkte Gegenkonditionierung und Stimulus Kontrolle erhalten eine neue Bedeutung, wenn die Überzeugung gegeben ist, dass die Veränderung zu mehr Selbstachtung, aber auch zur sozialen Anerkennung geführt hat (Märki, 2004, 83).

Termination. Personen in der sechsten Phase zeigen, dass Ihr Problemverhalten gänzlich aufgegeben wurde, das bedeutet, dass das Problemverhalten nicht mehr existiert und die Wahrscheinlichkeit, das alte Verhalten wieder aufzunehmen bei nahezu 0 % liegt. Personen auf dieser Stufe haben Vertrauen darin, Versuchungen und Belastungssituationen widerstehen zu können (Maurischat, 2001, S. 14).

Das transtheoretische Modell zeigt, dass keine linearen Fortschritte vorhanden sind, sondern es sich um ein Spiralmodell handelt. Dieses bedeutet, dass kein linearer Fortschritt von einem Stadium zum nächsten erwartet werden kann. Im Modell wird eine von einer Aufsteigung von Phase zu Phase gesprochen. Dennoch besteht die Möglichkeit in jede Phase, eine Regression zu erleben zur vorherigen Phase. Therapeutisch relevant ist der Umgang von Regressionen, beispielsweise wenn Patienten Regression in der Actionphase durchleben. Hierbei spricht man dann von einem Rückfall. Das bedeutet, dass ein neuer Anlauf gewagt werden muss, von einem neuen Übergang zu einer nächst höherer Phase (Prochaska & DiClemente, 2005, S. 151). Wie bereits zuvor erwähnt, obliegt das Modell Kernannahmen zugrunde. Einzelne Theorien und Modelle können das komplexe menschliche Erleben und Verhalten nicht genügen. Durch die Kombination unterschiedlicher Modelle kann daher ein angemessenes Modell geschaffen werden. Personen mit Risikoverhalten zeigen keine Bereitschaft auf, handlungsorientierte Strategien anzuwenden, um eine Verhaltensänderung zu beabsichtigen. Durch stufenspezifisches Vorgehen und darauf abgestimmte Maßnahmen kann



die Zielperson jedoch angesprochen werden. Das Modell ist ein zeitlicher Prozess, welches verschiedene Stufen durchläuft. Die Stufen selber sind stabil, können jedoch auch Veränderung erfahren. Das Besondere am TTM ist, dass die einzelnen Stufen eigene, auf sich abgestimmte Prozesse und Prinzipien verlangen. Daher kann eine Intervention je nach Stufe variieren. Die Verhaltensmuster, deren Entstehung und Aufrechterhaltung, hängen von einer Kombination von biologischer, sozialer und Selbstkontrolle ab. Dieses dient dazu, die Selbstkontrolle zu verbessern (Prochaska, Redding & Evers, 1996). Das Transtheoretische Modell legt somit eine Grundlage für Interventionen dar, bei welcher jede Person, je nach Phase, einer Stufe zugeteilt werden kann (Märki, 2004, S. 84).

2.2 Selbstwirksamkeit

Eine Vielzahl von unterschiedlichen Faktoren beeinflussen die Veränderungsbereitschaft. Die Selbstwirksamkeit ist dabei ein zentraler Aspekt, welches durch die Überzeugung einer Person eine gewisse komplexe, schwierige Situation zu meistern, definiert. Je höher die Selbstwirksamkeit, desto höher die Veränderungsbereitschaft. Negativ affektierte Situationen können die Selbstwirksamkeit durch die negative Beeinflussung der eigenen Fähigkeiten verringern (Jendretzki, 2020, S. 298).

Gemachte Erfahrungen und Beobachten in Zusammenhang mit den eigenen Handlungen, bilden die Grundlage des Prinzips der Selbstwirksamkeit. Es handelt davon die eigenen Fähigkeiten und Talente idealistisch einzuschätzen zu können sowie einzusetzen und auszuprobieren, um somit Erfahrungen zu sammeln. Nur die eigene interne Kontrollüberzeugung bestimmt über den Erfolg, nicht die Umstände, das Glück oder der Zufall. Personen werden erfolgreicher, je mehr Erfahrungen gemacht wurden in jeweiligen Situationen. Auf Basis dessen wächst auch der Glaube an sich und die Fähigkeiten (Kaschek & Schuhmacher, 2015, S. 82). Für das menschliche Erleben und Verhalten ist die Selbstwirksamkeit bedeutsam. Durch dieses Konzept kann besser erklärt werden, wie die Bewältigung von Problemen, Motivation und Leistung möglich ist. Um ein Verständnis für Motivationsprozesse zu erhalten, muss mehr als nur auf kognitives Vorgehen geachtet werden, da die Selbstwirksamkeit nur ein Teilbereich komplexer Motivationsgeschehen ist (Krapp & Ryan, 2002, S. 56-57).

Ferner konnte in empirischen Studien tatsächlich bereits bewiesen werden, dass Individuen mit höherem Glauben an ihre eigene Kompetenz, auch gleichzeitig eine höhere Ausdauer in der Bewältigung bei Aufgaben haben und somit auch zeitgleich niedrigere Anfälligkeiten für Angststörungen und Depressionen (Egger, 2015, S. 285).

2.2.1 Selbstwirksamkeitserwartung Bandura

Um die eigenen Erfahrungen auf Basis eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen selbstständig ausführen zu können, wird durch die sogenannte Selbstwirksamkeitserwartung beschrieben. Dieses wird durch die Überzeugung mittels eigener Fähigkeiten zu einer Handlung definiert, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Dieses Konstrukt geht in das Jahr 1977 zurück und wurde von Albert Bandura etabliert. In dieser sozial kognitiven Theorie von Bandura werden zwei Quellen der Motivation definiert: zum einen die *Selbstwirksamkeitserwartung*, zum anderen die *Ergebnis- und Handlungsfolgerwartung* (Egger, J.W., 2015, S. 283-285).

1977 hat Bandura seine Theorie der Selbstwirksamkeit auf dem Behaviorismus vorgestellt. Dabei hat er dem behavioristischen Denkmodell kognitive Faktoren hinzugefügt, welches die Verhaltenssteuerung erklärt. Seit 1977 wurde seine Theorie in vielen verschiedenen Bereichen angewandt, jedoch wurde dabei die Grundstruktur nicht verändert. Zwei Bereiche der Verhaltenssteuerung werden dabei unterschieden:

- die Wirksamkeitsüberzeugung
- die Ergebniserwartung

Die *Wirksamkeitsüberzeugung* stützt sich auf die eigenen Fähigkeiten und deren Einschätzung. Die *Ergebniserwartung* hingegen nimmt Bezug auf die möglichen Konsequenzen und die Einschätzung dieser. Aus beiden Bereichen erstellt die Person die Prognose, wie seine Fähigkeiten einzuschätzen sind, ob die gewünschte Handlung durchführbar ist und ob mit eventuellen Konsequenzen zu rechnen ist. Die Konsequenzen beziehen sich sowohl auf erfolgreiche, als auch auf erfolglose Handlungen. Erst anschließend erfolgt die Entscheidung, ob die Leistung erbracht wird oder nicht. Die Selbstwirksamkeitserwartung basiert auf dem Bereich der Erwartungen. Das Phänomen der Selbstwirksamkeit stellt sich folglich dann ein, wenn die Person auf seine eigenen Fähigkeiten vertraut, eine fordernde Situation zu absolvieren (Krapp & Ryan, 2002, S. 55-57).

„Manchmal erscheinen Hindernisse unüberwindbar. Es ist, als ob es an einem bestimmten Punkt gar nicht mehr weitergehen kann“ (Schwarzer, 2004, S. 5). Diesen Satz stellt Bandura (1977) am Beispiel des Leistungssports dar. Sprunghöhen, Entfernungen und Zeitlimits werden von Sportlern häufig als unüberwindbar empfunden und als Barriere gesehen. Demnach galt es über eine lange Zeit hinweg als unmöglich die „Vier-Minuten-Meile“ über die eigene Körpergrenze hinauszutreten. Im Jahr 1954 gelang es erstmalig Roger Bannister diesen Lauf um eine halbe Sekunde zu unterbieten. Diese Nachricht verbreitete sich um die ganze Welt und seit diesem Zeitpunkt wurde



ein Rekord nach dem anderen gebrochen (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S. 28). Daher gilt bei kritischen Ereignissen sie zunächst richtig einzuschätzen oder zu interpretieren. Pessimismus führt zu einer emotionalen Beeinträchtigung und weniger zu konstruktivem Verhalten. Denn es wird davon ausgegangen, dass Gedanken und Emotionen unser Verhalten steuern (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S. 31).

Im transtheoretischen Modell nimmt die Selbstwirksamkeitserwartung Bezug auf die wahrgenommenen Kompetenzen, um in Risikosituationen, welche entgegenstehend zu der Intention, gewohntes Verhalten auslösen könnten, erfolgreich umgehen zu können. Die meisten Studien zeigen, dass es einen linearen Anstieg über die Stufen hinweg möglich ist. Personen, welche sich in der Präkontemplationsphase befinden, besitzen eine geringe Selbstwirksamkeit, hingegen Personen, welche sich in der Aufrechterhaltungsphase befinden, zeigen die höchste Selbstwirksamkeit (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2017, S. 56).

3 Schlussteil

Die Selbstwirksamkeit spielt im Prozess der Verhaltensänderung eine große Rolle, wie sich auch durch die Ergebnisse dieser Arbeit gezeigt hat. Bandura hat sich seit 1977 auf die Selbstwirksamkeitserwartung gewidmet und postuliert die Wichtigkeit der Selbstwirksamkeit in Bezug auf das gewünschte Verhalten. Ist die Selbstwirksamkeitserwartung hoch, besteht auch eine hohe Wahrscheinlichkeit, das neue Verhalten, ein Ziel zu erreichen.

Mittlerweile gibt es viele Modelle, welche sich mit der Verhaltensveränderung beschäftigen, neben dem transtheoretischen Modell, wie beispielsweise das Rubikon-Modell und das HAPA-Modell sind zwei, welche in dieser Arbeit nicht bearbeitet wurden. Doch scheint im Vergleich kein anderes Modell wie das TTM so präzise in den einzelnen Stadien zu sein. Wie auch dieser entnommen werden konnte, handelt es sich nicht um ein schlichtes Phasenmodell, bei welchem eine Phase strikt beendet werden muss, bevor man in die nächste Phase starten kann. Es ist ein Spiralmodell, bei welchem man auf vorherige Phasen zurückfallen fallen kann. Wichtig zu erwähnen ist auch, dass Klienten sich auf mehreren Stufen gleichzeitig befinden können, mit unterschiedlicher Intensität (Vgl. Masterarbeit Sevil Uzun, DHA- Değişime hazırbulunuşluk anketi- Evaluierung eines Fragebogens zur Messung der Veränderungsbereitschaft und Therapiemotivation türkisch sprachiger Patienten, 2023).

Das TTM zeigt auf, wie die einzelnen Konzepte der, sowohl von psychotherapeutischen Verfahren, als auch Methoden im Coaching integriert werden können.



Mit dieser vollendeten Arbeit soll mitgegeben werden, dass die Veränderung des Menschen wichtig und essentiell ist, um zu wachsen. Hervorgehoben werden sollte, dass in einem Coaching ein Teilbereich ausgesucht und darauf zu fokussiert werden sollte. Die Veränderung und die Implementierung dieser neuen Verhaltensweisen benötigen Zeit und viel Energie. Ganz wichtig bei der Verhaltensänderung ist zudem, sich darauf zu fokussieren, was man mit der neuen Verhaltensänderung tun darf, und nicht den Fokus darauf zu legen, was nicht erlaubt ist.

Literaturverzeichnis

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359-373.
- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. *Self-efficacy: Thought control of action*, 1, 3-37.
- Bandura, A. (1995). Comments on the crusade against the causal efficacy of human thought. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 26(3), 179-190.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Egger, J. W. (2015). Selbstwirksamkeit. In *Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin* (S. 283-311). Springer, Wiesbaden.
- Knoll, N., Scholz, U., & Rieckmann, N. (2017). *Einführung Gesundheitspsychologie: Mit einem Vorwort von Ralf Schwarzer, Mit 26 Abb., 5 Tabellen und 52 Fragen zum Lernstoff* (Vol. 2650). Utb.
- Jendretzki, L. (2020). Achtsamkeit im Veränderungsprozess. In *Arbeitsbuch zu Change-Management in Gesundheitsunternehmen* (pp. 295-303). Springer Gabler, Wiesbaden.
- Kaschek, B., Schumacher, I. (2015). Selbstwirksamkeit. In: *Führungspersönlichkeiten und ihre Erfolgsgeheimnisse*. Springer Gabler, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-04434-3_5
- Krapp, A., & Ryan, R. M. (2002). Selbstwirksamkeit und Lernmotivation. *Zeitschrift für Pädagogik. Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen*, 44, 54-82.
- Märki, A. (2004). *Entwicklung und Evaluation eines Beratungsinstrumentes zur Förderung der körperlichen Aktivität bei älteren Menschen unter Berücksichtigung des Transtheoretischen Modells der Verhaltensänderung* (Doctoral dissertation, University_of_Basel).
- Maurischat, C. (2001). Erfassung der " Stages of Change" im Transtheoretischen Modell Prochaskas: eine Bestandsaufnahme.



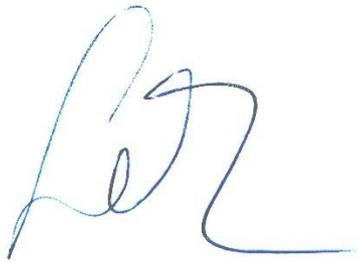
- Prochaska, J. O. (1994). Strong and weak principles for progressing from precontemplation to action on the basis of twelve problem behaviors. *Health psychology, 13*(1), 47.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: theory, research & practice, 19*(3), 276.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of consulting and clinical psychology, 51*(3), 390.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (2005). The transtheoretical approach. *Handbook of psychotherapy integration, 2*, 147-171.
- Prochaska, J. O., Redding, C. & Evers, K. (1996). The transtheoretical model of behavior change. In K. Glanz, F. M. Lewis & B. K. Rimer (Eds.), *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice*. San Francisco: Jossey-Bass.

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit mit dem Titel „Veränderungsmotivation und

Veränderungsbereitschaft des Klienten im Zusammenhang mit der Selbstwirksamkeit“, eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe. Textpassagen, die wörtlich oder dem Sinn nach auf Publikationen oder Vorträgen anderer Autoren beruhen, sind als solche kenntlich gemacht.

Liederbach am Taunus, 16.09.2024



Sevil Uzun