Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 28 (2002)
Heft: 5

Artikel: Das transtheoretische Modell (TTM) von J. Prochaska
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-800744

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 28.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das transtheoretische Modell (TTM) von J. Prochaska

Stufen und Prozesse der Verhaltensänderung am Beispiel des Rauchstopps

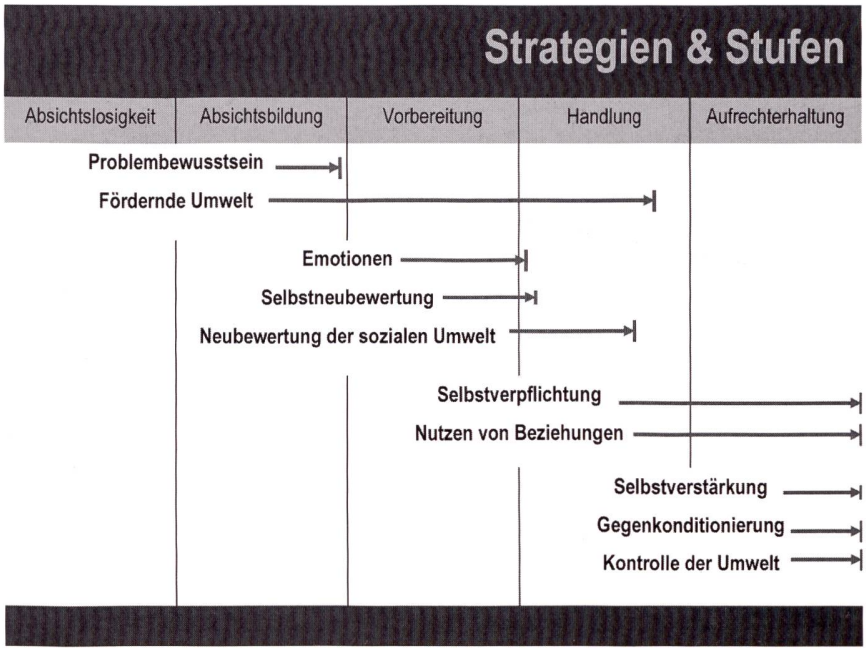
Das transtheoretische Modell (TTM) ist aus dem Versuch hervorgegangen, die bedeuteten Wirkmechanismen aller wesentlichen Psychotherapieansätze zu vereinigen. Dabei wurden etwa 10 **Prozesse** oder Strategien («processes of change») identifiziert.
Darüber hinaus macht das transtheoretische Modell Aussagen 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, realisitsche Einschätzungen von Erfolg und Misserfolg zu machen. ■

Strategien der Verhaltensänderung

Kognitive Strategien „experiental processes“	Verhaltensorientierte Strategien „behvorial 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/transtheoretical.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.