

Einführung Analoge Systemische Kurztherapie Ask!-Modell

Musterunterbrechung durch innere Bilder in Therapie und Coaching

www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische kurztherapie, beratung und ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Bisinger

Dr. Ilka R. Hoffmann-Bisinger

- ❖ Diplom Psychologin, Systemische Therapeutin, Coach, Supervisorin
- ❖ Gründerin und Leiterin des iska-berlin
- ❖ Lehrtherapeutin, Lehrende Coach, Lehrende Supervisorin, Lehrende Systemische Organisationsentwicklung (SG), Lehrende für Paartherapie (DGSF)
- ❖ Ausbilderin und Dozentin am iska-berlin und an verschiedenen anderen Ausbildungsinstituten und Universitäten
- ❖ Mehrjährige Zusammenarbeit mit Paul Watzlawick, research associate am Mental Research Institute (MRI) in Palo Alto (USA)
- ❖ Entwicklung der ersten Version der Analogen Systemischen Kurztherapie und des Analogen Systemischen Coachings – des Ask!-Modells® - am MRI (USA)
- ❖ Forschungspreis der Systemischen Gesellschaft (SG) in 2007

www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische kurztherapie, beratung und ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Bisinger

WS Überblick: Einführung in das Ask!-Modell - Analoge Systemische Kurztherapie & Coaching

- Einstieg
- Vier Prinzipien von Veränderung im Ask!-Modell
- Kooperative Haltung im Ask!-Modell
- Phasen des Ask!-Modells im Überblick
- Fallbeispiele: Ask!-Kurzform
- Praxis der drei Phasen
- *Kurze Pause*
- Demo: Kurzform des Ask!-Modells
- Fragen und Diskussion
- Variationen des Ask!-Modells
- Fallbeispiele: Ask!-Langform

www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische kurztherapie, beratung und ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Bisinger

Wie entstehen Probleme?

- Wenn wir die Erfahrungen machen, die wir machen möchten, bewerten wir die Erfahrungen als **angenehm**:
- *Bsp.: Entspannung im Urlaub*
- Wenn wir eine Erfahrung als angenehm bewerten,
- versuchen wir sie zu **wiederholen**, festzuhalten oder herbeizuführen.

www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische kurztherapie, beratung und ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Bisinger

Musterbildung durch „mehr desselben“



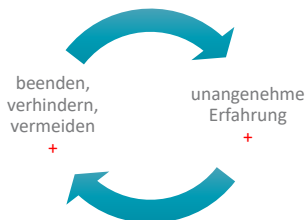
www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische kurztherapie, beratung und ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Bisinger

Wie entstehen Probleme?

- Wenn wir eine Erfahrung als **unangenehm** bewerten,
- versuchen wir etwas zu **unternehmen**, damit wir uns **besser fühlen**:
- Wir wollen die Erfahrung **beenden**, verhindern oder vermeiden:
- Wir versuchen die Welt, uns und andere so zu beeinflussen, dass es uns wieder **gut geht**.

www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische kurztherapie, beratung und ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Bisinger

Musterbildung durch „mehr desselben“



Wie löst man Probleme?

Musterunterbrechung kann auf verschiedene Arten in Therapie und Coaching geschehen:

- Im **Ask!-Modell** geschieht Musterunterbrechung durch die Aktivierung von **implizitem Wissen**.
- Implizites Wissen lässt sich über **innere Bilder**,
- über die **analoge Ebene**, aktivieren.

Prinzipien von Veränderung im Ask!-Modell

1. Wir konstruieren unsere Realität über innere Bilder („Brille“)
2. Problemstehung und Musterbildung – Bild-Reaktions-Systeme (BRS)
3. Veränderung durch Musterunterbrechung
4. Nachhaltigkeit von Veränderung

Kooperative Haltung im Ask!-Modell

Wenn Expert*innen und Klient*innen eine „Brille“ tragen folgt:

- Menschlichkeit als Haltung: Augenhöhe statt Pathologisierung
- Kooperation statt Expertentum
- Kriterium der Nützlichkeit statt „Wahrheit“
- Begleiten statt „behandeln“
- *Ask! the client!*

Überblick: Die Phasen im Ask!-Modell

Phase I: System analysieren

- Situationsanalyse: Ziel, Auftrag, Problem, Problemfokus
- Problemdekonstruktion
- Musteranalyse: Bild-Reaktions-System identifizieren

Phase II: Muster unterbrechen

- Vorbereitung
- *Aufmerksamkeitsfokussierung (Ask!-Langform)*
- Kooperative Analoge Intervention

Phase III: Nachhaltigkeit etablieren

- Aufgabe / Analoge Verschreibung
- Folgesitzung
- Motivation

Kurzform des Ask!-Modells – Fallbeispiel Therapie: Arbeits- und Kreativitätsblockade

Klient: 35, freier Künstler

Problem: Sobald er sich unter Druck fühlt wird er handlungs- und entscheidungsunfähig, ist in seiner Kreativität blockiert und wird unbeweglich.

Versuchte Lösung: Bei Stress / Druck versucht er sich an äußeren, objektiven Regeln und Werten zu orientieren, um Fehler zu vermeiden.

Erfolgreiche versuchte Lösung: Fehler vermeiden durch Orientierung an Normen.

Analoge Präsentation dieser versuchten Lösung:



www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische Kunsttherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Wittgen

Neue Lösung: Angenehmer ist ein sinnvoller Rest dieses Rasters, innen, welches mich leitet, ein inneres Raster!



www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische Kunsttherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Wittgen

Übergang vom alten zum neuen Bild:

Klient: Um aus dem Raster heraus zu kommen, muss die Person wachsen, oder Raster muss kleiner werden. Wachsen durch „nach außen sehen“, die „Realität sehen“, und durch „Bewegung“.

Analoge Verschreibung am Ende der Sitzung:

1. Jeden Tag eine Minute mit dem neuen Bild
2. Das Bild in der betreffenden Situation einsetzen

Wichtig: Das Bild nicht interpretieren!

www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische Kunsttherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Wittgen

Phasen und Schritte im Ask!-Modell

Phase I: System analysieren

1. **Situationsanalyse:** Ziel, Auftrag, Problem, Problemfokus
2. **Problemdekonstruktion:** Beobachtung vs. „Brille“
3. **Musteranalyse:** Bild-Reaktions-System identifizieren

www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische Kunsttherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Wittgen

Phase I: System analysieren

1. Situationsanalyse:

- Ziel (z.B. ich möchte wieder durchschlafen können)
- Auftrag (z.B. Unterstützung, um wieder durchzuschlafen)
- Problem (z.B. ich wache morgens um 5 Uhr auf)
- Problemfokus

www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische Kunsttherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Wittgen

Phase I: System analysieren

2. Problemdekonstruktion

- **Beobachtung:**
 - Wer tut was und für wen ist es ein Problem?
 - „Bitte geben sie mir ein typisches Beispiel.“
- **Interpretation („Brille“):**
 - Auf welche Weise ist es ein Problem für die Klient*in?
 - Welche Gefühle löst diese Sicht bei der Klient*in aus?

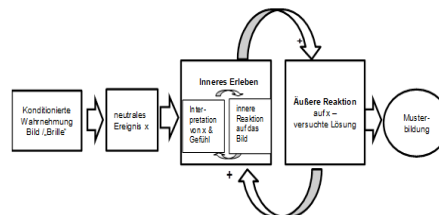
www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische Kunsttherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Wittgen

Phase I: System analysieren

3. Musteranalyse

- Wie geht der/die Klient*in (und andere) mit dem Problem um?
- Die versuchte Lösung, bzw. „Reaktion“ auf die als problematisch empfundene Situation identifizieren:
- Wenn Sie die Situation so interpretieren und es diese Gefühle bei Ihnen auslöst,*
- wie reagieren Sie dann äußerlich?*
- wie reagieren Sie innerlich?*

Das Bild-Reaktions-System (BRS)



Wichtig:

- Problem, Problemfokus (inneres Bild)
- versuchte Lösung, Reaktion
- Bild-Reaktions-System (BRS)

müssen klar sein vor der Phase der Musterunterbrechung durch innere Bilder.

Was sind innere Bilder?

- Innere Bilder sind das, was wir im Laufe unseres Lebens an Erfahrungen abspeichern.
- Innere Bilder sind subjektive Interpretationen unserer Sinneswahrnehmung: Alles was wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen, übersetzen wir in ein inneres Bild.
- Innere Bilder filtern unsere Wahrnehmung wie eine „Brille“. Je nachdem wie die Brille getönt ist, wird die Welt erlebt und auf sie reagiert.
- Innere Bilder sind nicht nur visuell, es können auch Glaubenssätze, Interpretationen, Meinungen und Vorstellungen über uns selbst, über andere und die Welt sein.

Innere Bilder aus neurobiologischer Sicht

- Innere Bilder sind **Muster**, die in Form von hochkomplexen Verschaltungen im Gehirn verankert sind.
- Diese Muster werden im Laufe des Lebens immer wieder verändert: „**neuronale Plastizität**“.
- Wenn ein „**inneres Bild**“ aktiviert wird, entsteht ein bestimmtes Erregungsmuster im Gehirn. Es breitet sich auf andere Bereiche im Gehirn aus und **steuert** so unser Denken, Fühlen und Handeln.
- Innere Bilder aktivieren **dieselben Areale im Gehirn** wie unsere Sinneswahrnehmung.
- Unser Gehirn macht **keinen Unterschied**, ob wir etwas tatsächlich erleben oder uns nur vorstellen.

Phasen und Schritte im Ask!-Modell

Phase II: Muster unterbrechen

- Vorbereitung
- Aufmerksamkeitsfokussierung (nur bei Ask!-Langform)
- Kooperative Analoge Intervention

Phase II: Muster unterbrechen

1. Vorbereitung

- **Ziel:** Klient*innen vorbereiten etwas anderes zu probieren
- **Kontrastieren:** Problem und versuchte Lösung / Reaktion
- **Zusammenfassen:** Den „roten Faden“ in einem Satz
- **Klientenzustimmung:** erfragen, ggf. anpassen.
- **Neugierfrage:** Möchten Sie gerne etwas anderes ausprobieren?

www.iska-berlin.de · © Isha Berlin · Institut für systemische Kurztherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Bisinger

Phase II: Muster unterbrechen

3. Kooperative Analoge Intervention

„Visuelles Memo“ der dominanten Reaktion (innen oder außen)
angenehm oder unangenehm?
neues Bild
angenehm oder unangenehm?
Übergangsbild
angenehm oder unangenehm?
Abschluss

www.iska-berlin.de · © Isha Berlin · Institut für systemische Kurztherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Bisinger

Phasen und Schritte im Ask!-Modell

Phase III: Nachhaltigkeit etablieren

1. Analoge Verschreibung / Impuls
2. Folgesitzung - ggf. Arbeit mit Bodenankern
3. Motivation

www.iska-berlin.de · © Isha Berlin · Institut für systemische Kurztherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Bisinger

Variationen des Ask!-Modells

Die Musterunterbrechung durch innere Bilder ist Teil eines **Gesamtkonzeptes** und wird auf verschiedene Weisen umgesetzt:

- Ask!-Kurzform
- Ask!-Langform
- Ask!-Skulpturarbeit
- Ask!-Teilarbeit
- Das Ask!-Modell für die Psychosomatik
- Das Ask!-Modell für Paare: Analoge Systemische Paartherapie (private und berufliche Paare)

www.iska-berlin.de · © Isha Berlin · Institut für systemische Kurztherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Bisinger

Mit dem Ask!-Modell Teufelskreise durchbrechen



LESE-
TIPP!



Klett-Cotta, 2023,
Leben Lernen 343,
320 Seiten, broschiert,
mit zahlreichen Abbildungen
ISBN: 978-3-608-89317-5

**Danke
für Ihre
Aufmerksamkeit
!**

Dr. Ilka R. Hoffmann-Bisinger ©
iska-berlin
Uhlandstr.116/117
10717 Berlin
info@iska-berlin.de / www.iska-berlin.de
<https://iska-berlin.de/de/veroeffentlichungen.html>

www.iska-berlin.de · © Isha Berlin · Institut für systemische Kurztherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ilka Hoffmann-Bisinger