

iska^{berlin}
Institut für systemische Kurztherapie
beratung und ausbildung

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

iska^{berlin}
Institut für systemische Kurztherapie
beratung und ausbildung

Dr. Ilka Hoffmann-Bisinger

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

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

iska^{berlin}
Institut für systemische Kurztherapie
beratung und ausbildung

Einführung: Analoge Systemische Kurztherapie – Ask!-Modell

- Einstieg
- Wurzeln und Entwicklung des Ask!-Modells
- Prinzipien von Veränderung im Ask!-Modell
- Kooperativer Haltung
- Phasen des Ask!-Modells und Beispiele
- **Kurze Pause**
- Demo
- Diskussion
- Variationen des Ask!-Modells

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

iska^{berlin}
Institut für systemische Kurztherapie
beratung und ausbildung

Fragen zum Einstieg

- ❖ Notieren Sie bitte ein eigenes, persönlich relevantes (privates oder berufliches) **Problem**, für das Sie bisher **noch keine Lösung** gefunden haben. Es kann ein Problem mit Ihnen selbst oder mit jemand anderem (Kollege, Chef, Angestellter, Partner oder Kind) sein:
- ❖ Was lässt sich **beobachten**? Wer tut was? (z.B. Dialoge mit anderen, Verhalten)
- ❖ Wie **interpretieren** Sie die Situation? Was sind Ihre Annahmen über die Situation oder das Verhalten der anderen Beteiligten? Inwiefern, auf welche Art und Weise ist es ein Problem **für Sie**?
- ❖ Welche **Gefühle** kommen auf, wenn Sie so denken?
- ❖ Notieren Sie jetzt bitte Ihre **bisherigen (erfolglosen) Lösungsversuche**: Wenn Sie so denken und fühlen, wie haben Sie dann versucht das Problem zu lösen?

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

iska^{berlin}
Institut für systemische Kurztherapie
beratung und ausbildung

Wurzeln & Entwicklung des Ask!-Modells

Wie kommt es zu spontanen, „echten“ Veränderungen im Alltag?

- Krisen / „Schock“ - Musterunterbrechung
- Aktivierung innerer Ressourcen (impliziten Wissens)

Wie kann diese Art der Veränderung therapeutisch genutzt werden?

- **Palo Alto Modell**: Mustern identifizieren und gezielt durch Interventionen unterbrechen (*Veränderung zweiter Ordnung*).
- **Annahme**: Probleme werden von wiederholt angewandten (erfolglosen) Lösungsversuchen aufrechterhalten und verkompliziert (*Veränderung erster Ordnung*).

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

iska^{berlin}
Institut für systemische Kurztherapie
beratung und ausbildung

Veränderung erster Ordnung: mehr desselben

(erfolglose)
versuchte
Lösung +

Problem +

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

iska berlin
Institut für systemische Kurztherapie,
Beratung und Ausbildung

Wurzeln & Entwicklung des Ask!-Modells

Ziel meiner Arbeit

- das **Nützliche** des Palo Alto-Modells bewahren:
 - Unterbrechung des „Teufelskreises“ der versuchten Lösung
sehr relevant bei chronischen Problemen
- die **„Hürden“** des Palo Alto-Modells verändern:
 - nicht akzeptierte therapeutische Interventionen
 - Kontext des therapeutischen „Expertentums“

www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische Kurztherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ina Hoffmann-Weniger

iska berlin
Institut für systemische Kurztherapie,
Beratung und Ausbildung

Wurzeln & Entwicklung des Ask!-Modells

Idee

- **Problem:** Nicht akzeptierte Experten-Interventionen
- **Idee:** Eigene Ressourcen der Klient*innen zur Musterunterbrechung nutzen
- **Problem:** versuchte Lösung = „common sense“
- **Idee:** Perspektivwechsel auf die analoge Ebene

-> *Kooperative Analoge Interventionen (KAI)*
Analoge Systemische Kurztherapie – Ask!-Modell

www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische Kurztherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ina Hoffmann-Weniger

iska berlin
Institut für systemische Kurztherapie,
Beratung und Ausbildung

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

www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische Kurztherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ina Hoffmann-Weniger

iska berlin
Institut für systemische Kurztherapie,
Beratung und Ausbildung

Kooperative Haltung im Ask!-Modell

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

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

www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische Kurztherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ina Hoffmann-Weniger

iska berlin
Institut für systemische Kurztherapie,
Beratung und Ausbildung

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

www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische Kurztherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ina Hoffmann-Weniger

iska berlin
Institut für systemische Kurztherapie,
Beratung und Ausbildung

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, unbeweglich

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

www.iska-berlin.de · © iska-berlin · Institut für systemische Kurztherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ina Hoffmann-Weniger

iska⁺berlin
Institut für systemische Kunsttherapie,
Beratung und Ausbildung

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. Ina Hoffmann-Steiger

iska⁺berlin
Institut für systemische Kunsttherapie,
Beratung und Ausbildung

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. Ina Hoffmann-Steiger

iska⁺berlin
Institut für systemische Kunsttherapie,
Beratung und Ausbildung

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. Ina Hoffmann-Steiger

iska⁺berlin
Institut für systemische Kunsttherapie,
Beratung und Ausbildung

Phasen und Schritte im AskI-Modell

Phase I: System analysieren

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

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

iska⁺berlin
Institut für systemische Kunsttherapie,
Beratung und Ausbildung

Phase I: System analysieren

1. Situationsanalyse:

- Ziel
- Auftrag
- Problem
- Problemfokus

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

iska⁺berlin
Institut für systemische Kunsttherapie,
Beratung und Ausbildung

Phase I: System analysieren

2. Problemdenkstruktur

- **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?

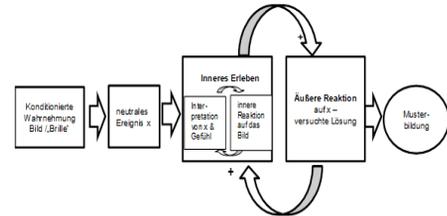
www.iska-berlin.de · © iska-berlin - Institut für systemische Kunsttherapie, Beratung und Ausbildung · Dr. Ina Hoffmann-Steiger

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 Verschaltungsmuster zwischen den Nervenzellen werden im Laufe des Lebens erworben und immer wieder verändert („neuronale Plastizität“).
- Wenn ein „inneres Bild“, aktiviert wird, entsteht ein bestimmtes Erregungsmuster im Gehirn, das sich auf andere Bereiche im Gehirn ausbreitet und so unser Denken, Fühlen und Handeln steuert.
- 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

iska⁺berlin
Institut für systemische Kurztherapie,
Beratung und Ausbildung

Phase II: Muster unterbrechen

1. Vorbereitung

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

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

iska⁺berlin
Institut für systemische Kurztherapie,
Beratung und Ausbildung

Phase II: Muster unterbrechen

3. Kooperative Analoge Intervention

Analoge Präsentation der versuchten Lösung / Reaktion
angenehm oder unangenehm?
neue Lösung
angenehm oder unangenehm?

Problem lösen *Übergang* *neue Lösung 2*
angenehm oder unangenehm?
Abschluss

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

iska⁺berlin
Institut für systemische Kurztherapie,
Beratung und Ausbildung

Phasen und Schritte im Ask!-Modell

Phase III: Nachhaltigkeit etablieren

1. Analoge Verschreibung / Impuls
2. Folgesitzung
3. Motivation

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

iska⁺berlin
Institut für systemische Kurztherapie,
Beratung und Ausbildung

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!-Telearbeit
- Das Ask!-Modell für die Psychosomatik
- Das Ask!-Modell für Paare: Analoge Systemische Paartherapie (private und berufliche Paare)

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

iska⁺berlin
Institut für systemische Kurztherapie,
Beratung und Ausbildung

Mit dem Ask!-Modell Teufelskreise durchbrechen

**LESE-
TIPPI!**



Ilka R. Hoffmann-Bisinger
**Innere Bilder –
Der Schlüssel zur
Veränderung**
Analoge Systemische Kurztherapie
und Coaching

**ASK!
Modell**

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

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

iska⁺berlin
Institut für systemische Kurztherapie,
Beratung und Ausbildung

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