

# Inhalt

<b>Zum Geleit</b> .....	11
<b>Vorwort</b> .....	13
<b>Einleitung</b> .....	14

<b>I Theorie der Analogen Systemischen Kurztherapie (Ask!-Modell)</b> .....	19
---	----

<b>1 Wurzeln und Entwicklung des Ask!-Modells</b> .....	21
1.1 Das Palo-Alto-Modell – Veränderung zweiter Ordnung .....	22
1.2 Das Ask!-Modell als eigenständige Form der Systemischen Kurztherapie .....	26
1.3 Verortung des Ask!-Modells innerhalb der Systemischen Kurztherapien .....	29

<b>2 Prinzipien der Veränderung – Wirkfaktoren im Ask!-Modell</b> .....	32
2.1 Die Perspektive wechseln – Konstrukteur der eigenen Wirklichkeit .....	32
2.1.1 Implikationen von Systemics und Science .....	33
2.1.2 Sich als Konstrukteur der eigenen Realität begreifen .....	34
2.1.3 Systemisch-konstruktivistische Haltung im Ask!-Modell .....	35
2.2 Muster identifizieren – Problemstellung und Musterbildung ....	38
2.2.1 Wie entstehen eigentlich Probleme? .....	39
2.2.2 Musterbildung – Teufelskreise von »mehr desselben« .....	42
2.2.3 Muster als Bild-Reaktionssysteme verstehen .....	47
2.2.4 Das Bild-Reaktionssystem als systemische Diagnose .....	55
2.2.4.1 Die vier Metastrategien im Ask!-Modell .....	59
2.3 Muster unterbrechen – innere Bilder als Schlüssel zur Veränderung .....	70
2.3.1 Veränderung zweiter Ordnung als allgemeines Prinzip .....	71
2.3.1.1 Das Phänomen der Veränderung zweiter Ordnung .....	71
2.3.1.2 Implikationen für Psychotherapie und Coaching .....	73
2.3.2 Veränderung zweiter Ordnung im Ask!-Modell .....	81

2.3.2.1	Das Konzept des impliziten Wissens – Ask! the client! .....	82
2.3.2.2	Ressourcenaktivierung durch innere Bilder .....	87
2.3.2.3	Arbeiten mit inneren Bildern in der Psychotherapie .....	99
2.3.2.4	Verschiedene Interventionsformen mit inneren Bildern .....	103
2.3.2.5	Kooperative Analoge Interventionen .....	106
	<i>Fallbeispiel Ask!-Kurzform: Arbeits- und Kreativitätsblockade .....</i>	<i>107</i>
2.3.2.6	Kriterien für Kooperative Analoge Interventionen .....	113
2.3.3	Verschiedene Arten der Musterunterbrechung .....	114
2.4	Nachhaltigkeit etablieren – Gewohnheit, Motivation und Übung..	118
2.4.1	Die Macht der Gewohnheit .....	119
2.4.2	Motivation und Ambivalenz .....	121
2.4.3	Übungen, Empfehlungen und Rituale .....	124

## **II Praxis der Analogen Systemischen Kurztherapie (Ask!-Modell) .....**

**127**

### **3 Anwendungsgebiete des Ask!-Modells .....**

**129**

### **4 Haltung im Ask!-Modell .....**

**131**

4.1	Implikationen der konstruktivistischen Perspektive .....	132
4.2	Implikationen der systemischen Perspektive .....	139

### **5 Die Phasen des Ask!-Modells – Veränderung in drei Schritten .....**

**144**

5.1	Mit wem wie arbeiten? .....	145
5.2	Das Ask!-Modell im Überblick .....	148
5.3	Phase I: Systeme analysieren – Muster identifizieren .....	154
5.3.1	Ziel, Auftrag, Problem und Problemfokus .....	154
5.3.2	Probleme dekonstruieren – empathisches Nichtverstehen .....	159
5.3.3	Bild-Reaktionssysteme identifizieren .....	164
5.3.4	Muster identifizieren – methodisches Vorgehen .....	166
	<i>Fallbeispiel für ein intrapsychisches Problem: Schlafstörungen .....</i>	<i>174</i>
5.4	Phase II: Muster unterbrechen – innere Bilder verändern .....	178
5.4.1	Vorbereitung .....	182
5.4.2	Aufmerksamkeitsfokussierung .....	183
5.4.3	Kooperative Analoge Interventionen – Ask!-Langform .....	186
	<i>Fallbeispiel Lynn .....</i>	<i>190</i>

5.4.4	Analoge Prozesse begleiten statt interpretieren .....	197
5.4.5	Die Verwendung von Sprache in der Arbeit mit inneren Bildern .....	200
5.5	Phase III: Veränderung nachhaltig gestalten – neue Muster bahnen .....	203
5.5.1	Analoge Verschreibungen – eine doppelte Musterunter- brechung .....	203
5.5.2	Klassische Aufgaben, Übungen und Experimente .....	205
5.5.3	Folgesitzung – Veränderung vertiefen und verankern .....	207
5.5.4	Motivation und Wachstum – auf dem Weg bleiben .....	209
5.6	Kommentiertes Fallbeispiel Ask!-Langform – einengende Angst ..	214
	<i>Phase I – Systemanalyse</i> .....	214
	<i>Phase II – Musterunterbrechung</i> .....	218
	<i>Phase III – Analoge Verschreibung</i> .....	225
5.7	Indikationen, Kontraindikationen und typische Fehler .....	226
5.8	FAQ – Häufig gestellte Fragen zur Umsetzung .....	228
<b>6</b>	<b>Variationen des Ask!-Modells mit Beispielen</b> .....	<b>230</b>
6.1	Thema und Variationen des Ask!-Modells .....	230
6.1.1	Das Thema – Basis des Ask!-Modells .....	230
6.1.2	Ask!-Langform – Kooperative Analoge Intervention als Imagination .....	232
	<i>Fallbeispiel Ask!-Langform: Stressmanagement</i> .....	232
	<i>Fallbeispiel Ask!-Langform: Probleme mit dem Chef</i> .....	235
6.1.3	Ask!-Kurzform – Kooperative Analoge Intervention als »visuelles Memo« .....	236
	<i>Fallbeispiel Ask!-Kurzform: Grübeln – Selbstzweifel</i> <i>(Einzelcoaching)</i> .....	239
6.1.4	Ask!-Skulpturarbeit – Kooperative Analoge Intervention als Körperhaltung .....	242
	<i>Fallbeispiel Ask!-Skulpturarbeit: Eifersucht</i> .....	243
6.1.5	Ask!-Teilearbeit – Kooperative Analoge Intervention mit inneren Anteilen .....	247
	<i>Fallbeispiel Ask!-Teilearbeit: Jonas</i> .....	254
	<i>Fallbeispiel Ask!-Teilearbeit: Miriam</i> .....	257
	<i>Fallbeispiel Ask!-Teilearbeit (inneres Kind): Emma</i> .....	261
6.1.6	Ask!-Mojo-Übung – Selbstsupervision durch implizites Wissen ..	263

6.1.7	Das Ask!-Modell und Psychosomatik .....	265
	<i>Fallbeispiel Variante 1: Chronischer Hüftschmerz –</i>	
	<i>Ask!-Langform</i> .....	272
	<i>Fallbeispiel Variante 2: Der sprechende Fersensporn –</i>	
	<i>Ask!-Langform</i> .....	273
<b>7</b>	<b>Analoge Systemische Paartherapie –</b>	
	<b>das Ask!-Modell für (private und berufliche) Paare</b> .....	276
7.1	Die innere Haltung verändern .....	277
7.2	Phase I – Systemanalyse .....	279
7.2.1	Situationsanalyse: Ziel, Auftrag, Problem und Problemfokus .....	279
7.2.2	Problemdekonstruktion .....	281
7.2.3	Paartanzanalyse .....	283
	<i>Fallbeispiel Ask!-Paartanzanalyse: Anton und Bettina</i> .....	285
7.3	Phase II – analoge Musterunterbrechung bei Paaren .....	292
7.4	Phase III – Nachhaltigkeit etablieren .....	296
7.5	Fallbeispiele .....	298
	<i>Fallbeispiel Ask!-Kurzform für Paare: Nadine und Leopold</i> .....	298
	<i>Fallbeispiel Ask!-Kurzform für Paare: Anna und Isabel</i> .....	302
	<b>Statt eines Nachworts – wie das Ask!-Modell entstanden ist</b> .....	307
	<b>Danksagungen</b> .....	311
	<b>Literatur</b> .....	313