

Inhalt

Zum Geleit	11
Vorwort	13
Einleitung	14

I Theorie der Analogen Systemischen Kurztherapie (Ask!-Modell)	19
1 Wurzeln und Entwicklung des Ask!-Modells	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
2 Prinzipien der Veränderung – Wirkfaktoren im Ask!-Modell	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 – Problementstehung 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>	107
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>	174
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>	190

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 Musterunterbrechung	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 – Analog Verschreibung</i>	225
5.7	Indikationen, Kontraindikationen und typische Fehler	226
5.8	FAQ – Häufig gestellte Fragen zur Umsetzung.....	228
6	Variationen des Ask!-Modells mit Beispielen	230
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 (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 – Ask!-Langform</i>	272
	<i>Fallbeispiel Variante 2: Der sprechende Fersensporn – Ask!-Langform</i>	273
7	Analoge Systemische Paartherapie – das Ask!-Modell für (private und berufliche) Paare	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
	Statt eines Nachworts – wie das Ask!-Modell entstanden ist	307
	Danksagungen	311
	Literatur	313